

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Συναισθηματική Νοημοσύνη και Φυσική Δραστηριότητα σε Επαγγελματίες  
Υγείας σε Στρατιωτικά Νοσοκομεία.

της  
Παπαθανασίου Αλίκης

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων  
απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών  
«Κινησιολογία στις ένοπλες δυνάμεις» του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και  
Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Εγκεκριμένο από το καθηγητικό σώμα

1<sup>η</sup> Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Ζήση Βασιλική

2<sup>ος</sup> Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Ζαφειρούδη Αγλαΐα

3<sup>η</sup> Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Κωνσταντινίδου Ελισάβετ,

Πανεπιστήμιο Λευκωσίας, Κύπρος

2019

## Σελίδα copyright - Υπεύθυνη Δήλωση

Ο/Η κάτωθι υπογεγραμμένη Παπαθανασίου Αλίκη, μεταπτυχιακή φοιτήτρια του τμήματος Τ.Ε.Φ.Α.Α. του προγράμματος «Εφαρμοσμένης Κινησιολογίας στις Ένοπλες Δυνάμεις», δηλώνω υπεύθυνα ότι αποδέχομαι τους παρακάτω όρους που αφορούν

(α) στα πνευματικά δικαιώματα της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας (ΜΔΕ) μου με τίτλο «Σχέση Φυσικής Δραστηριότητας και Συναισθηματικής Νοημοσύνης στους Επαγγελματίες Υγείας Στρατιωτικών Νοσοκομείων»

(β) στη διαχείριση των ερευνητικών δεδομένων που θα συλλέξω στην πορεία εκπόνησής της:

1. Τα πνευματικά δικαιώματα του τόμου της μεταπτυχιακής διατριβής που θα προκύψει θα ανήκουν σε μένα. Θα ακολουθήσω τις οδηγίες συγγραφής, εκτύπωσης και κατάθεσης αντιτύπων της διατριβής στα ανάλογα αποθετήρια (σε έντυπη ή/και σε ηλεκτρονική μορφή).

2. Η διαχείριση των δεδομένων της διατριβής ανήκει από κοινού σε εμένα και στην κύρια επιβλέπουσα καθηγήτρια.

3. Οποιαδήποτε επιστημονική δημοσίευση ή ανακοίνωση (αναρτημένη ή προφορική), ή αναφορά που προέρχεται από το υλικό/δεδομένα της εργασίας αυτής θα γίνεται με συγγραφείς εμένα τον ίδιο, την κύρια επιβλέπουσα ή/και άλλους ερευνητές (πχ μέλη της τριμελούς συμβουλευτικής επιτροπής, συνεργάτες κλπ), ανάλογα με τη συμβολή τους στην έρευνα και στη συγγραφή των ερευνητικών εργασιών.

4. Η σειρά των ονομάτων στις επιστημονικές δημοσιεύσεις ή επιστημονικές ανακοινώσεις θα αποφασίζεται από κοινού από εμένα και την κύρια επιβλέπουσα της εργασίας, πριν αρχίσει η εκπόνησή της. Η απόφαση αυτή θα πιστοποιηθεί εγγράφως μεταξύ εμού και της κύριας επιβλέπουσας.

Τέλος, δηλώνω ότι γνωρίζω τους κανόνες περί δεοντολογίας και περί λογοκλοπής και πνευματικής ιδιοκτησίας και ότι θα τους τηρώ απαρέγκλιτα καθ' όλη τη διάρκεια της φοίτησης και κάλυψης των εκπαιδευτικών υποχρεώσεων μου που προκύπτουν από το ΠΜΣ/τμήμα και καθ' όλη τη διάρκεια των διαδικασιών δημοσίευσης που θα προκύψουν μετά την ολοκλήρωση των σπουδών μου.

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Ο/Η δηλών –ούσα

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Με την ευκαιρία που μου δίνεται θα ήθελα να εκφράζω τις πιο θερμές ευχαριστίες μου στους παρακάτω ανθρώπους που βοήθησαν στην ολοκλήρωσή της:

- Αρχική έμπνευση για το θέμα της εργασίας αποτέλεσε η επόπτριά μου κα Ζήση Βασιλική, η οποία αφενός μεν είχε την οξυδέρκεια να με καθοδηγεί, αφετέρου δε είχε την υπομονή να μπορέσει να συμπορευτεί μαζί μου στα δύσκολα μονοπάτια της εξέλιξης της διατριβής αυτής με την στήριξη και την καθοδήγηση που μου παρείχε. Την ευχαριστώ ιδιαίτερα για το σύνολο του επιστημονικού έργου της
- Καθώς και τους δύο υπεύθυνους καθηγητές
- Όλους τους επαγγελματίες υγείας του Γενικού Στρατιωτικού Νοσοκομείου Εκπαιδεύσεως Θεσσαλονίκης (424ΓΣΝΕ) για την πολύτιμη συμβολή τους στην εκπόνηση αυτής της διατριβής.
- Την οικογένειά μου, το σύζυγό μου Ανδρέα και τον γιο μου Παναγιώτη που είχαν την υπομονή και την αγάπη να με ανεχτούν και να συνδράμουν τα μέγιστα κατά την ολοκλήρωση των μεταπτυχιακών σπουδών.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Βασικό χαρακτηριστικό στην προσωπική, επαγγελματική και την κοινωνική επιτυχία είναι η συναισθηματική νοημοσύνη (ΣΝ), η οποία ορίζεται ως η ικανότητα του ατόμου να παρακολουθεί τα δικά του συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων. Με τον τρόπο αυτό επιτυγχάνει να διαχωρίζει και να χρησιμοποιεί όλες τις πληροφορίες που λαμβάνει σαν οδηγό για τις πράξεις και τις σκέψεις του. Η παρούσα εργασία έχει ως σκοπό να ερευνήσει εάν και ποια σχέση υπάρχει μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης (ΣΝ) και φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) των επαγγελματιών υγείας στα στρατιωτικά νοσοκομεία. Στην έρευνα συμμετείχαν 124 επαγγελματίες που ανήκαν σε τρεις ηλικιακές ομάδες (>35 ετών, 35-45 ετών, 45> ετών). Ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν την Ελληνική Κλίμακα ΣΝ (Tsaousis, 2008) και το ερωτηματολόγιο ΦΔ IPAQ. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, από την ανάλυση συσχέτισης Pearson, το συνολικό σκορ IPAQ είχε σημαντική συσχέτιση ( $p < .001$ ), υψηλή με το σκορ IPAQ για την εργασία ( $r = .88$ ), μέτρια για τα οικιακά ( $r = .40$ ) και την αναψυχή ( $r = .48$ ) και χαμηλή για τις μετακινήσεις ( $r = .37$ ). Όλες οι συσχετίσεις μεταξύ των παραμέτρων της ΦΔ και της ΣΝ ήταν χαμηλές και μη σημαντικές. Από την πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών σε καμία από τις παραμέτρους της ΦΔ, αλλά ούτε και της ΣΝ. Φαίνεται ότι η ΦΔ των επαγγελματιών υγείας σε στρατιωτικό νοσοκομείο, δεν διαφοροποιείται ανάλογα με την ηλικία και είναι προφανώς, ένα σχετικά σταθερό ατομικό χαρακτηριστικό. Αντίστοιχα, η ΣΝ δεν φαίνεται να συνδέεται ούτε με τη ΦΔ, αλλά ούτε και με την ηλικιακή κατηγορία.

Λέξεις κλειδιά: *επαγγελματίες υγείας, Συναισθηματική Νοημοσύνη, Φυσική Δραστηριότητα, Στρατιωτικοί.*

## ABSTRACT

A key feature in the personal, professional and social success is the emotional intelligence (EI). It is defined as the ability of an individual to monitor his / her own feelings and the others' feelings by achieving the separation and use of all the information he/she receives as a guide for his/her actions and thoughts. The present study aims to investigate whether and what sort of relationship exists between emotional intelligence and physical activity (PA) of health professionals in military hospitals. The participants were 124 healthcare professionals belonging to three age groups (> 35 years, 35-45 years old, 45 years old). They were asked to complete the Greek Emotional Intelligence Scale (Tsaousis, 2008) and the Physical Activity Questionnaire (IPAQ). According to the results, from the Pearson correlation analysis, there were significant correlations of the overall IPAQ score ( $p < .001$ ), which was high with the IPAQ score for work ( $r = .88$ ), moderate with the household ( $r = .40$ ) and recreation activities score ( $r = .48$ ) and low with the transportation score ( $r = .37$ ). All correlations between the parameters of PA and EI were low and not significant. According to the MANOVA analysis, there were no significant differences among the age categories in any of the parameters of EI. It seems that the PA of health professionals is an individual characteristic and is obviously linked to their personal habits. EI does not seem to be associated with neither the age category, nor the gender.

**Keywords:** *Health professionals, Emotional Intelligence, Physical Activity*

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

|  |     |
|--|-----|
| ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....   | iii |
| ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....  | iv  |
| ABSTRACT .....   | v   |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι.....  | 1   |
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....  | 1   |
| 1.1 Σημαντικότητα της μελέτης .....  | 3   |
| 1.2 Σκοπός.....  | 4   |
| 1.3 Ερευνητικές Υποθέσεις.....   | 4   |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ .....  | 5   |
| ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ .....   | 5   |
| 2.1 Μοντέλο της Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Mayer και Salovey.....                                  | 7   |
| 2.2 Μοντέλο Συναισθηματικής- Κοινωνικής Νοημοσύνης του Bar-on.....                                     | 9   |
| Σχήμα 2. Μοντέλο της Συναισθηματικής Νοημοσύνης του Bar-on (τροποποιήθηκε από Bar-On, 1997, 2002)..... | 10  |
| 2.3 Το μοντέλο Συναισθηματικής Επάρκειας του Goleman. ....   | 11  |
| 2.4 Σύγχρονη θεώρηση Μοντέλων.....   | 13  |
| 2.5 Κλίμακες μέτρησης της συναισθηματικής νοημοσύνης .....   | 14  |
| 2.6 Η συναισθηματική νοημοσύνη σε χώρους παροχής Υγείας.(σε πολιτικά και στρατιωτικά κλιμάκια) .....   | 15  |
| 2.7 Συναισθηματική Νοημοσύνη και Φυσική Δραστηριότητα.....   | 18  |

|   |    |
|---|----|
| 2.8 Αντίθετη άποψη ως προς την Συναισθηματική Νοημοσύνη.....            | 19 |
| 2.9 Διδάσκεται η Συναισθηματική Νοημοσύνη;.....                         | 20 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ .....  | 22 |
| ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ .....   | 22 |
| 3.1 Συμμετέχοντες:.....   | 22 |
| 3.2 Όργανα μέτρησης.....  | 24 |
| 3.3. Στατιστική Ανάλυση .....   | 26 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙV .....   | 28 |
| ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....   | 28 |
| 4.1 Φυσική δραστηριότητα που καταγράφηκε με το ερωτηματολόγιο IPAQ..... | 28 |
| 4.2 Φυσική δραστηριότητα από IPAQ & Συναισθηματική Νοημοσύνη .....      | 29 |
| 4.3 Φυσική δραστηριότητα από IPAQ & ηλικιακή κατηγορία.....             | 29 |
| 4.4 Συναισθηματική Νοημοσύνη & ηλικιακή κατηγορία .....                 | 31 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ V .....  | 33 |
| ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....   | 33 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI.....  | 37 |
| ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ .....  | 37 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ VII.....   | 39 |
| Βιβλιογραφία .....  | 39 |
| Παραρτηματα.....  | 49 |
| Παράρτημα 1 .....   | 49 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| Παράρτημα 2 ..... | 50 |
| Παράρτημα 3 ..... | 52 |
| Παράρτημα 4 ..... | 53 |
| Παράρτημα 5 ..... | 56 |



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι έννοιες *συναίσθημα* και *νοημοσύνη* είναι δυο έννοιες που απασχόλησαν πολύ από την αρχαιότητα μέχρι και την σημερινή εποχή ώστε να τους αποδοθεί ο σωστός εννοιολογικός ορισμός. Ο Αριστοτέλης ήταν ένας από τους πρώτους που διατύπωσε έναν ορισμό της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΣΝ) στα *Ηθικά Νικομάχεια*:

«ο καθένας μπορεί να θυμώσει, αυτό είναι εύκολο.

Αλλά το να θυμώσει κάποιος με το σωστό άτομο, στο σωστό βαθμό

και στη σωστή στιγμή, για τον σωστό λόγο και με το σωστό τρόπο,

αυτό δεν είναι εύκολο» (Γρηγορίου et al., 2012).

Σύμφωνα με τον Πλάτωνα, ο οποίος οριοθέτησε την πρώτη ψυχοσωματική θεωρία του συναισθήματος, τα συναισθήματα διαχωρίζονται στα ανώτερα, δηλαδή φιλοσοφικός και διανοητικός έρωτας, και στα κατώτερα που συμπεριλαμβάνονται ο θυμός, ο φόβος, το μίσος κλπ. Στο συναίσθημα έχουν δοθεί πολλοί και διαφορετικοί ορισμοί, οριοθετείται ωστόσο ως μια συγκινησιακή κατάσταση που συνδυάζει σωματικές αντιδράσεις και γνώσεις που συμβάλλουν στην ολόπλευρη ανάπτυξη του ανθρώπου και ταυτόχρονα επιτυγχάνει την ορθή προσαρμογή του στις καταστάσεις της ζωής του.

Η έννοια της νοημοσύνης σύμφωνα με το Goleman ορίζεται ως «η βιοψυχολογική ικανότητα να επεξεργαζόμαστε πληροφορίες τις οποίες μπορούμε να χρησιμοποιούμε σε ένα πολιτισμικό χώρο ώστε να λυθούν προβλήματα ή να δημιουργηθούν προϊόντα τα οποία έχουν αξία σε μια κουλτούρα» (Goleman, 1998). Ενώ παράλληλα οι Mayer, Salovey και Caruso (2002), αναφέρονται στην έννοια αυτή οριοθετώντας την σαν την ικανότητα του ανθρώπου να εξάγει σωστά συμπεράσματα και να αιτιολογεί τις πληροφορίες που λαμβάνει.

Η συνύπαρξη ωστόσο, των δυο εννοιών σχηματίζοντας την έννοια ΣΝ, πρωτοεμφανίστηκε σε χειρόγραφο του Beldoch (1964). Η χρήση του όρου σε μετέπειτα διατριβές και άρθρα ξεκίνησε από τη διατριβή του Payne (1985) και στην συνέχεια χρησιμοποιήθηκε από τους Salovey και Mayer (1990) και μετά από αυτούς από τον Bar-On (2002) για να διατυπώσουν δικά τους μοντέλα ΣΝ. Μετά από την δικιά τους παρέμβαση η έννοια εισήχθη στην επιστημονική κοινότητα (Rohr, 2005), έγινε όμως ευρέως γνωστή αφού εκδόθηκε το βιβλίο του Goleman «Συναισθηματική Νοημοσύνη» που σημείωσε παγκόσμια επιτυχία (Ciarrochi, Forgas, & Mayer, 2001; Geher, 2004).

Η ικανότητα του ανθρώπου να αναγνωρίζει, να διαχειρίζεται, να κατανοεί τόσο τα δικά του συναισθήματα όσο και των ανθρώπων γύρω του, καθώς και να μπορεί να χρησιμοποιεί όλες τις συναισθηματικές πληροφορίες που λαμβάνει είναι τα χαρακτηριστικά που συμπεριλαμβάνονται στην έννοια της ΣΝ (Geher, 2004). Έχει πραγματοποιηθεί ανά τα χρόνια μεγάλη έρευνα γύρω από τους παράγοντες που βοηθούν στην ανάπτυξη της ΣΝ, καθώς και το πώς σχετίζεται η προσωπικότητα του ανθρώπου μαζί της. Μελετάται επίσης το αν είναι εφικτή και σε ποιον βαθμό η εκπαίδευση της ΣΝ και των δεξιοτήτων της, ώστε ο άνθρωπος να μπορεί να την εκμεταλλευτεί με σκοπό την καλύτερη και πιο αποτελεσματική χρήση της σε συγκεκριμένες θέσεις και καταστάσεις, βασιζόμενη σε κάποια προγράμματα που θα μελετήσουν την επιτυχία αυτή (Goleman, 1998; Stys & Brown, 2004). Παράγοντες που επηρεάζουν τη ΣΒ θετικά είναι οι διάφορες εμπειρίες και η εκπαίδευση που έχει ακολουθήσει ο κάθε άνθρωπος έως και την πέμπτη δεκαετία της ζωής του, είναι στοιχεία που εκπαιδεύουν τα άτομα, τονώνουν και εξελίσσουν τις υπάρχουσες δεξιότητες, και βοηθούν στην ανατροφοδότηση μέσω των εμπειριών τους (Bar-On, 2006; Goleman, 1998; Πλατσίδου, 2010).

Η ΣΝ στον χώρο της εργασίας και κυρίως στο χώρο των επαγγελματιών υγείας έχει αναπτύξει ένα ιδιαίτερο ερευνητικό ενδιαφέρον. Έρευνες και μελέτες γίνονται ως προς το

διοικητικό κομμάτι των επαγγελματιών υγείας, ως προς τα θέματα εργατικού δυναμικού και τις διαφορές που παρουσιάζονται ανάμεσα στους άντρες και στις γυναίκες εργαζόμενες (Διαμαντοπούλου & Λαβδανίτη, 2015).

Η ανάπτυξη συναισθηματικών ικανοτήτων και σωστής διαχείρισης αυτών είναι απαραίτητη ώστε να μπορούν οι επαγγελματίες υγείας να εκτελούν τα καθήκοντα τους κατά το δυνατόν βέλτιστα τόσο σε επίπεδο εργασιακής τους απόδοσης όσο και σε επίπεδο συναισθηματικής τους υγείας. Με αυτόν τον τρόπο θα διαχειρίζονται καλύτερα ακόμα και τις σχέσεις τους με τους ανθρώπους που συνυπάρχουν, αλλά θα βελτιωθεί και η ποιότητα ζωής τους. Οι αυξημένοι στρεσογόνοι παράγοντες, ανάμεσα τους ο ανθρώπινος πόνος και ο θάνατος που παρατηρούν και καλούνται να αντιμετωπίσουν καθημερινά οι επαγγελματίες υγείας, είναι στοιχεία που καθιστά το έργο τους ιδιαίτερα δύσκολο. Ωστόσο η αγάπη που παρουσιάζουν οι επαγγελματίες υγείας στο επάγγελμα τους και το υψηλό επίπεδο προσφοράς ανεξάρτητα από τις αντίξοες συνθήκες και τις χαμηλές απολαβές που έχουν να αντιμετωπίσουν, δείχνουν την υψηλή αίσθηση του καθήκοντος που τους χαρακτηρίζει (Κωνσταντινοπούλου, 2013).

Πολλοί Διεθνείς Οργανισμοί έχουν αποδεχτεί και αναγνωρίσει πως όλο αυτό το κομμάτι που καλύπτει την διατήρηση της σωματικής αλλά και τις ψυχικής υγείας έχει μεγάλη αλληλεπίδραση με τη φυσική δραστηριότητα του ανθρώπου. Με την φυσική δραστηριότητα το κάθε άτομο καταπολεμά τους εκάστοτε στρεσογόνους παράγοντες, την μοναξιά του αλλά και την κατάθλιψη που μπορεί να τον επηρεάσει στην διάρκεια της ζωής του.

### 1.1 Σημαντικότητα της μελέτης

Η εξέταση της σχέσης της ΣΝ με τη φυσική δραστηριότητα, ειδικά στην ομάδα των επαγγελματιών υγείας είναι ιδιαίτερα σημαντική. Όπως προαναφέρθηκε η αναπτυγμένη ΣΝ είναι το στοιχείο που βοηθά τον άνθρωπο να διαχειρίζεται τα συναισθήματα με

σεβασμό και εμπιστοσύνη σε κάθε κατάσταση που θα διαχειριστεί. Από την άλλη οι επαγγελματίες υγείας καθώς έχουν να διαχειριστούν στρεσογόνες καταστάσεις σε καθημερινό επίπεδο, η υψηλή ΣΝ μπορεί να είναι ένα από τα χαρακτηριστικά τους που θα αναπτύξει την αποτελεσματικότητα της εργασίας τους.

## 1.2 Σκοπός

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να διερευνηθεί σε ποιον βαθμό και εάν η φυσική δραστηριότητα των επαγγελματιών υγείας σχετίζονται με τη ΣΝ τους. Ταυτόχρονα πραγματοποιείται μελέτη για την διαφοροποίηση της ΣΝ και της φυσικής δραστηριότητας ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα που βρίσκεται ο κάθε εθελοντής που έλαβε μέρος στην έρευνα.

## 1.3 Ερευνητικές Υποθέσεις

1. Το συνολικό σκορ που καταγράφηκε από τα ερωτηματολόγια IPAQ συσχετίζεται με τα επιμέρους σκορ που καταγράφηκαν από τα ίδια ερωτηματολόγια;
2. Σχετίζονται όλοι οι παράγοντες της ΣΝ με τα συνολικά αλλά και τα επιμέρους σκορ που συγκεντρώθηκαν από τα ερωτηματολόγια IPAQ;
3. Υπάρχει διαφοροποίηση σχετικά με την ηλικιακή ομάδα και τη φυσική δραστηριότητα που καταγράφηκε από τα ερωτηματολόγια;
4. Πως διαφοροποιείται η ΣΝ των επαγγελματιών υγείας σε σχέση με την ηλικιακή κατηγορία των εθελοντών που έλαβαν μέρος στην έρευνα;

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ II

### ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Αναφορές στη ΣΝ φαίνεται να γίνονται ήδη από το 200 π.Χ. έως και το 300 μ.Χ., όπου παρατηρείται σε διάφορες φιλοσοφικές θεωρίες μεγάλων φιλοσόφων της εποχής, να γίνεται αναφορά στα συναισθήματα, τα οποία ήταν απαραίτητα για την επίτευξη στόχων αλλά και την καλύτερη ποιότητα ζωής σε εκείνη την εποχή.

Η έννοια της ΣΝ είναι κάτι το οποίο δεν έχει διατυπωθεί με απόλυτη ακρίβεια. Στην εποχή μας ο όρος που έχει καθιερωθεί στην νεοελληνική γλώσσα είναι ο ορισμός που απέδωσε ο κ. Μπαμπινιώτης (1998) στο λεξικό του και ο οποίος την ορίζει ως: « η ικανότητα κάποιου να ελέγχει τα συναισθήματά του, να ανταπεξέρχεται στη συναισθηματική πίεση, να αναπτύσσει τις ικανότητές του σε τομείς όπως η φαντασία, η καλλιτεχνία και η ανθρώπινη επικοινωνία».

Σε άρθρο του Rohr (2005) γίνεται ένας διαχωρισμός σε πέντε περιόδους στους οποίους χωρίστηκε η εξέλιξη των συναισθημάτων και της νοημοσύνης. Πολλές ήταν οι κοινωνίες της Δύσης, οι οποίες απέκλειαν οποιαδήποτε σχέση μεταξύ της λογικής και του συναισθήματος. Πολλοί ήταν αυτοί που χαρακτήρισαν τον όρο ΣΝ οξύμωρο και πως η σχέση που παρουσιάζουν οι δυο έννοιες «παραδοσιακά θεωρείται ότι εμπεριέχει μια σύγκρουση μεταξύ δυο διαφορετικών ψυχολογικών δυνάμεων» (Matthews, Zeidner, & Roberts, 2002).

Από την εποχή του 1900 έως το 1969 η νοημοσύνη και τα συναισθήματα διαχωρίζονταν και λειτουργούσαν ως αυτόνομα περιορισμένα πεδία. Στη συνέχεια, από το 1970 έως και το 1989 άρχιζαν να εμφανίζονται τα πρώτα πρώιμα σημάδια αναφοράς του όρου ΣΝ. Μετά το 1990 έγινε η πραγματική ανάδυση της ΣΝ. Κατά τα χρόνια αυτά δημοσιεύθηκαν πολλά άρθρα, αναπτύχθηκε ο όρος και στο χώρο της Νευροβιολογίας,

κυκλοφόρησε ο Goleman το 1995 βιβλίο με τον τίτλο του όρου, κάνοντας το best-seller, και διεξήχθησαν πολλές έρευνες και μετρήσεις που βοήθησαν και στην αποσαφήνιση του όρου της ΣΝ (Rohr, 2005).

Λίγο αργότερα υποστηρίχθηκε πως οι μη γνωστικές ικανότητες σε συνδυασμό με τις δεξιότητες και τις διάφορες εμπειρίες, που αποκομίζει ο άνθρωπος στη ζωή του, διαμορφώνουν τη ΣΝ του και τον βοηθούν να ξεπερνά τις δυσκολίες, τις πιέσεις και τις απαιτήσεις που υπάρχουν στο γύρω περιβάλλον του (Martinez, 1997). Από την άλλη, ο Bar-on οριοθετεί τη ΣΝ σαν ένα πεδίο που εμπεριέχει προσωπικές, συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες καθώς και ικανότητες που βοηθούν τον άνθρωπο να υπερβεί και να πετύχει τις απαιτήσεις και τις πιέσεις του περιβάλλοντος του (Bar-On, 2002).

Ο κύριος ορισμός της ΣΝ που επικρατεί αναφέρει: «πρόκειται για μια μορφή κοινωνικής νοημοσύνης που περιλαμβάνει την ικανότητα αναγνώρισης των δικών μας συναισθημάτων και των συναισθημάτων των άλλων, διάκριση μεταξύ των συναισθημάτων και χρήσης της πληροφορίας (που απορρέει από τα συναισθήματα) για την καθοδήγηση της σκέψης και των πράξεων μας» (Bar-On & Parker, 2000; Davies, Stankov, & Roberts, 1998; Goleman, 1995; Law, Wong, & Song, 2004; Salovey & Sluyter, 1997).

Ο Goleman αναφέρει πως σε ένα ποσοστό 80% της επιτυχίας της ζωής, αλλά και ένα ποσοστό στο 67% της επαγγελματικής επιτυχίας είναι υπεύθυνη η ΣΝ που χαρακτηρίζει τον άνθρωπο στον οποίο μελετώνται τα ποσοστά (Goleman, 1998). Μετά από πολλές μελέτες που πραγματοποιήθηκαν διαπιστώθηκε πως άτομα που παρουσιάζουν υψηλή ΣΝ παρουσιάζουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση και θετική διάθεση και αντίληψη των πραγμάτων (Schutte, Malouff, Simunek, McKenley, & Hollander, 2002) και μεγαλύτερη προθυμία για συνεργασία (Deshpande, Joseph, & Shu, 2005), ενώ σε καταστάσεις δύσκολες έχουν την δυνατότητα να ενθαρρύνουν τον εαυτό τους αλλά

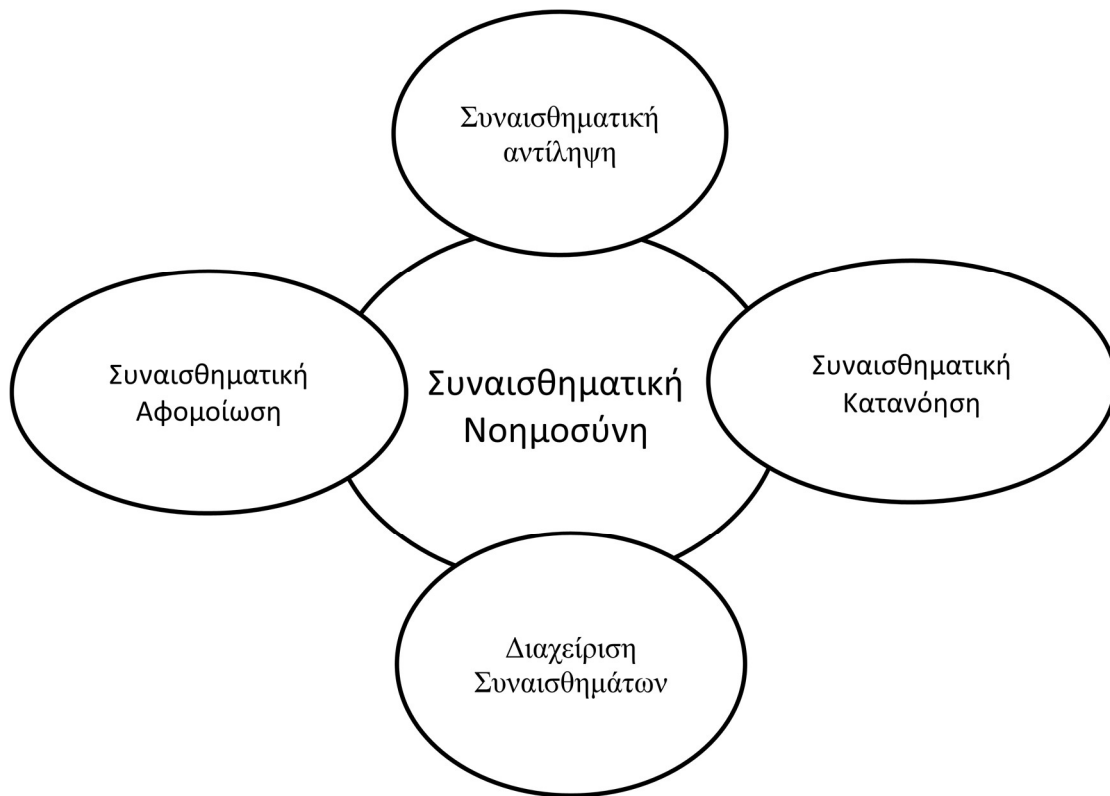
και τους γύρω του, ώστε να ανταπεξέλθουν στις καταστάσεις αυτές. Παραχωρούν ωστόσο στον εαυτό τους των συναισθηματικό χώρο και για όλα τα νέα συναισθήματα που θα προκύψουν μετά από τις νέες καταστάσεις (Johnson & Indvik, 1999; Peña-Sarrionandia, Mikolajczak, & Gross, 2015).

Τα άτομα που μπορούν να ελέγχουν και να αξιολογούν τη συναισθηματική τους κατάσταση θεωρούνται περισσότερο υγιή άτομα καθώς μπορούν να εκφράζονται και να ρυθμίζουν τη διάθεση τους ανάλογα με την εκάστοτε περίπτωση. Από την άλλη μεριά, αυξημένα αρνητικά συναισθήματα και χαμηλή διάθεση συνεργασίας φανερώνουν τα άτομα που παρουσιάζουν χαμηλή ΣΝ (Scott-Ladd & Chan, 2004).

## 2.1 Μοντέλο της Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Mayer και Salovey.

Στο Σχήμα 1 απεικονίζεται το σχεδιάγραμμα της θεωρίας τους. Οι δυο αυτοί ερευνητές ήταν οι πρώτοι που ασχολήθηκαν με τον όρο της ΣΝ και την διατύπωση ενός μοντέλου ώστε να προωθηθεί η ερμηνεία της στο έτος 1990 (Mayer, 1997; Mayer & Salovey, 1993; Mayer, Salovey, & Caruso, 2004). Σύμφωνα με αυτούς, η ΣΝ διατυπώθηκε ως η ικανότητα του ανθρώπου να επιτύχει τη σωστή διαχείριση των δικών του συναισθημάτων αλλά και των ανθρώπων γύρω του, με βάση την αναγνώριση και την ανάπλαση τους ως οδηγό για την ορθή σκέψη και δράση και τη σωστή ρύθμιση του συναισθήματος όλων (Quebbeman & Rozell, 2002; Salovey & Mayer, 1990).

Μετά τα μέσα του 1990 σημειώθηκε η συμμετοχή την ομάδα μελέτης τους και του Caruso. Εκτός από τις έρευνες και τις μελέτες που πραγματοποίησαν, πέτυχαν και την κατασκευή ψυχομετρικών εργαλείων, τα οποία θα βοηθούσαν την τεκμηρίωση των αναφορών τους (Mayer, 1997; Mayer, Roberts, & Barsade, 2008; Mayer et al., 2004) όπως το Mayer-Salovey-Casuro Emotional Intelligence Test (MSCEIT, Stys & Brown, 2004).



**Σχήμα 1.** Μοντέλο της Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Mayer και Salovey. Τροποποιήθηκε από (Περάκης, Psicha, & Perakis, 2015)

Βασισμένοι σε όσες έρευνες είχαν πραγματοποιηθεί στο παρελθόν διατύπωσαν το μοντέλο τους, περιλαμβάνοντας γνωστικούς και συναισθηματικούς παράγοντες που οργανώνουν τη σκέψη του ανθρώπου, αλλά και αναφορές του Gardner στην ενδοπροσωπική και διαπροσωπική νοημοσύνη, όπως παρατηρείται και στο σχεδιάγραμμα του μοντέλου (Σχήμα 1).

Παρατηρώντας το Σχήμα 1 αναγνωρίζουμε τους παράγοντες που προαναφέρθηκαν, δηλαδή: α) κατανόηση των συναισθημάτων, ώστε να μπορεί κάποιος να ανταποκρίνεται σε διάφορες περίπλοκες σχέσεις ανάμεσα στα συναισθήματα, β) ορθή διαχείριση των συναισθημάτων κάποιου, τόσο των δικών του όσο και των ανθρώπων γύρω του, ώστε να μπορέσουν να επιτευχθούν οι στόχοι που έχει θέσει, γ) η αφομοίωση των συναισθημάτων του και τέλος δ) η αντίληψη των συναισθημάτων, η οποία θα τον καθιστά ικανό να αναγνωρίσει και να ερμηνεύσει τα συναισθήματα του (Bradberry et al., 2003).



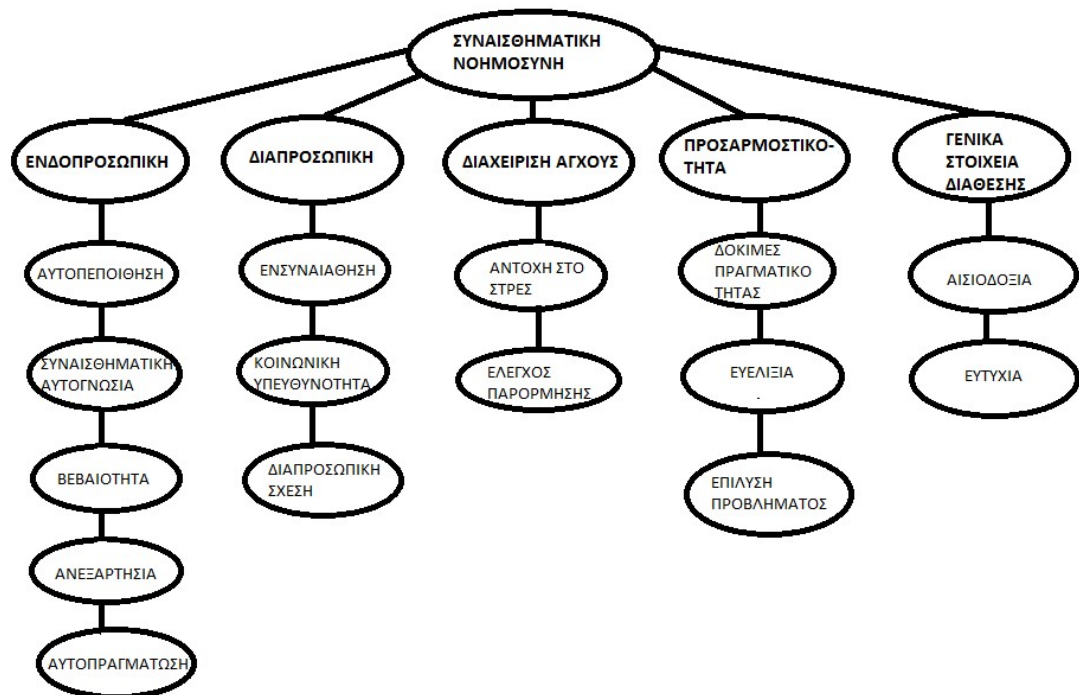
## 2.2 Μοντέλο Συναισθηματικής- Κοινωνικής Νοημοσύνης του Bar-on.

Μια από τις πρώτες μετρήσεις της ΣΝ πραγματοποιήθηκε και αναπτύχθηκε από τον Bar-on, ο οποίος διατέλεσε σε ρόλο διευθυντή στο Ινστιτούτο εφαρμοσμένης Νοημοσύνης της Δανίας. Ο Bar-on βασίστηκε σε έναν νέο ορισμό EQ- emotion Quotient- Συναισθηματικό Πηλίκιο (Bar-On, 2002). Αφορά κυρίως ανθρώπους άνω των 16 ετών και βοηθά στην αξιολόγηση της συμπεριφοράς τους στο κοινωνικό πλαίσιο αλλά και την συναισθηματική συμπεριφορά τους (Dawda & Hart, 2000).

Το μοντέλο αυτό ανήκει στα μικτά μοντέλα και ορίζει τη γνωστική λειτουργία ως πιθανό κύριο άξονα για την επιτυχία. Ο Bar-on βασίστηκε σε αυτό το μοντέλο κυρίως στη διαδικασία πραγματοποίησης της επιτυχίας και όχι στο αποτέλεσμα που προέκυψε (Bar-On, 2002; Stys & Brown, 2004).

Συναισθηματικές, κοινωνικές, και γνωστικές ικανότητες και δεξιότητες που επηρεάζουν τόσο την ικανότητα του ανθρώπου προς την επιτυχία της αντιμετώπισης διαφόρων καταστάσεων όπως και τη λειτουργία της «έξυπνης» συμπεριφοράς είναι οι βάσεις που χρησιμοποιήθηκαν για την διατύπωση του μοντέλου του Bar-on. Σύμφωνα με τον Bar-on, η ΣΝ είναι ένα χαρακτηριστικό που εξελίσσεται με το χρόνο και στο οποίο μπορεί ο εκάστοτε άνθρωπος να εκπαιδευτεί, και σε περίπτωση που δεν παρουσιάζει τα απαραίτητα στοιχεία στο χαρακτήρα του μπορεί να θεραπευτεί (Bar-On, 2002).

Για να πετύχει την μελέτη του δημιούργησε μια κλίμακα μέτρησης της ΣΝ, η οποία περιλάμβανε 133 ερωτήσεις αυτοαναφορών και εξέταζε το πόσο συναισθηματικά και κοινωνικά ευφυής είναι το άτομο, το ερωτηματολόγιο αυτό ονομάζεται Emotional Quotient Inventory (EQ-I, Bar-On, 1997; Bar-On & Parker, 2000). Να σημειωθεί πως όταν μετράται η συναισθηματική νοημοσύνη με αυτό το ερωτηματολόγιο σε ένα στρατιωτικό πληθυσμό μπορούν να διαχωριστούν οι άνθρωποι σε άτομα με υψηλή ή χαμηλή επιτυχία στα καθήκοντα τους (Stys & Brown, 2004).



**Σχήμα 2.** Μοντέλο της Συναισθηματικής Νοημοσύνης του Bar-on (τροποποιήθηκε από Bar-On, 1997, 2002).

Όπως φαίνεται και στο Σχήμα 2, οι ικανότητες που χαρακτηρίζουν το μοντέλο αυτό χωρίζονται σε πέντε (5) κατηγορίες οι οποίες είναι:

1. Ενδοπροσωπική ικανότητα: η οποία χαρακτηρίζει την ικανότητα του ατόμου να παρουσιάζει μια αυτογνωσία ως προς τα συναισθήματα του, καθώς ταυτόχρονα μπορεί να κατανοήσει το βαθύτερο νόημα τους αλλά και να τα αξιολογήσει.
2. Διαπροσωπική ικανότητα: είναι η βασική δεξιότητα που χαρακτηρίζει την ικανότητα του ανθρώπου να αναπτύσσει διαπροσωπικές σχέσεις επιτυγχάνοντας την κατανόηση των συναισθημάτων των γύρων του. Αυτοί οι άνθρωποι παρουσιάζουν αυξημένο επίπεδο κοινωνικής υπευθυνότητας και ενσυναίσθησης.
3. Διαχείριση Άγχους: ικανότητα που παρουσιάζει ένας άνθρωπος στο να ανταπεξέλθει στην πίεση και το στρες μιας κατάστασης.

4. Προσαρμοστικότητα: ικανότητα του ανθρώπου να εξελίσσει και να τροποποιεί τα συναισθήματα του και τις σκέψεις του με σκοπό να μπορέσει να ανταποκριθεί στις όποιες αλλαγές παρουσιαστούν και να επιτύχει την ορθή διαχείριση τους.
5. Γενικά Στοιχεία Διάθεσης: ικανότητα του ανθρώπου ώστε να έχει αισιοδοξία και ευτυχία (Bar-On, 1997, 2002).

### 2.3 Το μοντέλο Συναισθηματικής Επάρκειας του Goleman.

Ο Daniel Goleman το 1995 έγραψε ένα βιβλίο με τίτλο «Συναισθηματική Νοημοσύνη» (Dai & Sternberg, 2004). Τη συγγραφή του βιβλίου αυτού την εμπνεύστηκε από το έργο των Salovey και Mayer (1990). Παρότι είχε εκδώσει το ομώνυμο βιβλίο του, το μοντέλο του της ΣΝ πρωτοεμφανίστηκε πολύ αργότερα και χαρακτηρίστηκε ως μικτό μοντέλο (Dai & Sternberg, 2004) που βασίζεται κυρίως στις δεξιότητες που πρέπει να παρουσιάζει ένα ηγετικό στέλεχος για να επιτύχει και να έχει αναπτυγμένη αποτελεσματική και διαχειριστική συμπεριφορά. Τέτοιου είδους άτομα μπορούν να περιορίσουν τις παρορμήσεις τους όσο και τον αυθορμητισμό τους και να καθοδηγούνται από την ορθή σκέψη τους, ενώ ταυτόχρονα έχουν την ικανότητα να προσπερνούν καταστάσεις μετά από πιθανές ματαιώσεις που μπορεί να παρουσιαστήκαν.

Ο Goleman (2000) θεωρεί πως η ουσιαστική έννοια της ΣΝ έγκειται στο ότι ο άνθρωπος θα πρέπει να μάθει να χειρίζεται τα συναισθήματα του και τα συναισθήματα των γύρω του σωστά, έχοντας ως στόχο τη δυνατή και αποτελεσματική επίτευξη των κοινών προσδοκιών τους και την ορθή και αποτελεσματική μεταξύ του ιδίου και των συνανθρώπων του σχέση (Goleman, Boyatzis, & McKee, 2002).

Ο Goleman (2000) υποστηρίζει πως δυο είναι τα είδη της νοημοσύνης, η διανοητική και η συναισθηματική. Κατά τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου πρέπει να

επιτυγχάνεται μια ισορροπία και ταυτόχρονη εξέλιξη και ανάπτυξη και των δυο, καθώς η μονήρη εξέλιξη της μίας δεν εξασφαλίζει και την εξέλιξη της άλλης.

Το μοντέλο αυτό αποτελείται από 5 διαστάσεις ικανοτήτων που συγκεντρώνουν 25 συνολικά συναισθηματικές δεξιότητες (Ψυχολογίας):

- Τη γνώση των συναισθημάτων: αναγνωρίζει και αξιολογεί τα συναισθήματα και τον εαυτό του.

- Ενσυναίσθηση: αναγνωρίζει τα συναισθήματα των άλλων

- Κοινωνική συμπεριφορά και διαχείριση σχέσεων.

- Κινητοποίηση του εαυτού του για την επίτευξη κάποιου στόχου (Boyatzis, Goleman, & Rhee, 2000; Goleman, 1998)

- Αυτοδιαχείριση: παρουσιάζει την ικανότητα το άτομο να διαχειρίζεται τα συναισθήματα του επιτυγχάνοντας

- ✓ τον αυτοέλεγχο του,

- ✓ την αξιοπιστία του

- ✓ την ικανότητα του να προσαρμόζεται σε νέες καταστάσεις

- ✓ το να λαμβάνει πρωτοβουλίες

- ✓ και να επικεντρώνεται στην επίτευξη των στόχων του.

Οι δεξιότητες που παρουσιάζονται στο μοντέλο αυτό μπορούν να μεταλαμπαδευτούν στους ανθρώπους ώστε να μπορέσουν να επιτύχουν τη μέγιστη απόδοση. Στα μετέπειτα χρόνια το μοντέλο του Goleman απλοποιήθηκε, με αποτέλεσμα οι τομείς από πέντε να γίνουν τέσσερις (Boyatzis et al., 2000). Η κλίμακα που ανέπτυξε ώστε να μελετήσει την σχέση της ΣΝ με την απόδοση στην εργασία ονομάστηκε Emotional Competency Inventory (ECI, Boyatzis, 1999).

## 2.4 Σύγχρονη θεώρηση Μοντέλων

Η εργασιακή απόδοση θεωρεί πλέον απαραίτητη την σύγχρονη θεώρηση των μοντέλων γιατί με αυτό τον τρόπο λειτουργεί ως μέτρο πρόβλεψης στην εργασιακή απόδοση (Rajah, Song, & Arvey, 2011). Τα μοντέλα αποδεικνύουν πως πλέον καταργείται η αποκλειστικότητα κατάταξης της νοημοσύνης αποκλειστικά βάσει του Intelligence Quotient (IQ) καθότι αναπτύσσεται η έννοια του Emotional Quotient (EQ) και οι δυο έννοιες είναι συμπληρώνουν η μία την άλλη ώστε να επιτυγχάνεται η μέγιστη απόδοση.

Το ενδιαφέρον για την ορθή και υπεύθυνη έρευνα γύρω από τη ΣΝ παραμένει ανά τα χρόνια. Η ΣΝ παρουσιάζεται σε αρκετά άρθρα ως «ένα ζωτικό πεδίο επιστημονικής μελέτης» και πολλοί είναι οι ερευνητές που δημιούργησαν αξιόπιστα εργαλεία για να μπορέσουν να την αξιολογήσουν (Matthews et al., 2002; Rohr, 2005).

Μεταξύ των παραδοσιακών και των μικτών μοντέλων υπήρξαν αναφορές που χαρακτήριζαν τα μικτά μοντέλα καταλληλότερα για χρήση στην εκτίμηση της ΣΝ καθώς τα στοιχεία στα οποία βασιζόταν ήταν μεγαλύτερης ποικιλίας και έδιναν περισσότερα δεδομένα (Day & Carroll, 2008). Αυτό το στήριζαν στο γεγονός πως τα μοντέλα αυτά βασίζονται σε προσωπικές αντιλήψεις των ανθρώπων σε συνδυασμό με τις προδιαθέσεις που παρουσιάζει η συμπεριφορά τους, ενώ από την άλλη μεριά τα παραδοσιακά μοντέλα έχουν σαν βάση μόνο την επεξεργασία που πραγματοποιεί ο άνθρωπος στις πληροφορίες με τα συναισθήματα του (Zhou & George, 2003; Αδριανός, 2018).

Το 2007 παρουσιάστηκε ακόμα ένα μοντέλο οποίο ονόμασαν Trait Emotional Intelligence (TEI- ΣΝ Γνωρισμάτων). Σύμφωνα με τους κατασκευαστές του (Mavroveli, Petrides, Rieffe, & Bakker, 2007) η ΣΝ είχε μεγάλη σχέση με τις προσωπικές αντιλήψεις του κάθε ατόμου. Το 2011 έκανε την εμφάνιση του το μοντέλο Group emotional Intelligence (GEI- ομαδική ΣΝ), το οποίο βασίζονταν σε τέσσερις βασικές

συναισθηματικές ικανότητες, τη συναισθηματική αντίληψη, τη διευκόλυνση της συναισθηματικής λειτουργίας, την κατανόηση των συναισθημάτων και την διαχείριση τους (Ryan, Ghuman, Zunszain, Chung, & Curry, 2011). Λίγο αργότερα παρουσιάστηκε ακόμα ένα μοντέλο που υποδείκνυε την σχέση προσωπικής και εργασιακής ζωής, το οποίο έλεγε πως για να υπάρξει ισορροπία μεταξύ τους ήταν απαραίτητη η ύπαρξη ΣΝ (Koubova & Buchko, 2013).

Συμπερασματικά, προκύπτει πως με τη συνεχιζόμενη έρευνα αποκαλύπτονται διάφορες πτυχές, οι οποίες βοηθούν στην επέκταση των γνώσεων για τη ΣΝ και τις πρακτικές της εφαρμογές (Bradberry et al., 2003).

## 2.5 Κλίμακες μέτρησης της συναισθηματικής νοημοσύνης

Με την πάροδο των χρόνων πολλές ήταν οι κλίμακες που παρουσιάστηκαν για να επιτευχθεί η μέτρηση και η αξιολόγηση της ΣΝ. Πρωτοεμφανιζόμενες κλίμακες ήταν η MEIS- Multifactor Emotional Intelligence Scale (Πολυπαραγοντική κλίμακα της ΣΝ), μέσω της οποίας μελετήθηκε η ικανότητα του ανθρώπου να «διαβάσει» τα συναισθήματα χρησιμοποιώντας σαν ερέθισμα τα πρόσωπα και τα τοπία που του παρουσιάζονταν (Mayer, Caruso, & Salovey, 1999). Αυτό το τεστ στη συνέχεια βελτιώθηκε και μετονομάστηκε σε MSCEIT (Mayer et al., 2002).

Στη συνέχεια από τους ίδιους δημιουργήθηκε η κλίμακα MSCEIS- Mayer, Salovey, Caruso Emotional Intelligence Scale. Στόχος της δημιουργίας της ήταν να μελετηθεί η αντίληψη, η ενσωμάτωση, η κατανόηση και η διαχείριση των συναισθημάτων (Mayer et al., 1999; Mayer et al., 2002). Οι κλίμακες των Mayer, Salovey, Caruso είχαν την τάση να κυριαρχούν στην έρευνα. Παρόλα αυτά άρχισαν να εμφανίζονται και άλλες κλίμακες όπως η Levels of Emotional Awareness Scale (LEAS) με την οποία ελέγχονται 4 συναισθήματα ο θυμός, ο φόβος, η χαρά και η λύπη, μέσα από κάποια σενάρια που

παρουσιάζονται στους συμμετέχοντες της μελέτης (Lane, 2000). Παρόμοια με αυτή την κλίμακα είναι και η Emotional Accuracy Research (EARS, Mayer & Geher, 1996).

Το 2002 δημιουργήθηκε μια νέα κλίμακα από τους Wong και Law η οποία βασίστηκε στα στοιχεία και την κλίμακα των Mayer και Salovey. Χαρακτηριστικές είναι και οι κλίμακες για τις οποίες έγινε λόγος στο κεφάλαιο για τα μοντέλα ΣΝ που είναι η Bar-on Emotion quotient Inventory, που όπως προαναφέρθηκε αναλύει την ικανότητα αποτελεσματικής αντιμετώπισης των πιέσεων και των απαιτήσεων που έχει να αντιμετωπίσει το άτομο, καθώς και η κλίμακα του Goleman Emotional Competency Inventory (Boyatzis, 1994; Dawda & Hart, 2000).

## 2.6 Η συναισθηματική νοημοσύνη σε χώρους παροχής Υγείας.(σε πολιτικά και στρατιωτικά κλιμάκια)

Ο Goleman (2002) ανέφερε σε άρθρο του ότι «στον εργασιακό χώρο τα συναισθήματα εξαπλώνονται σαν τους ιούς, αλλά δεν μεταδίδονται όλα με την ίδια ευκολία». Οι χώροι παροχής υγείας από τους επαγγελματίες υγείας είναι ένα περιβάλλον με πολλές ιδιαιτερότητες, αυτός είναι και ο λόγος που παρουσιάζει μεγάλο ενδιαφέρον η έρευνα γύρω από τη ΣΝ και πώς αυτή συνδράμει στην εργασία των επαγγελματιών υγείας (Cadman & Brewer, 2001; Evans & Allen, 2002).

Ο χώρος της υγείας είναι ιδανικός για ορθή αξιολόγηση και για τη βελτίωση των ικανοτήτων και των δεξιοτήτων της ΣΝ των ατόμων που στελεχώνουν αυτών τον τομέα. Τέσσερις είναι οι βασικοί λόγοι για τους οποίους ισχύει αυτό:

1. Σε πολλά επαγγέλματα η αυξημένη επίδοση που θα παρουσιάσει ο εργαζόμενος είναι άμεσα σχετιζόμενο με τις δεξιότητες της ΣΝ τους.

2. Πολλοί πρωτοεμφανιζόμενοι εργαζόμενοι παρουσιάζονται χωρίς να προσκομίζουν τις απαραίτητες δεξιότητες για να επιτύχουν και να υπερσχύσουν στο χώρο εργασίας.
3. Σε κάθε επάγγελμα ο εργοδότης έχει μεριμνήσει ώστε να μπορέσει ο εργαζόμενος να εκπαιδευτεί ώστε να αναπτύξει τη ΣΝ και να αποκτήσει κίνητρα.
4. Μετά το οικογενειακό περιβάλλον, τα εργασιακά περιβάλλον είναι εξίσου σημαντικό για την εξέλιξη της προσωπικής ζωής του εργαζομένου (Cherniss, 2000).

Μέσα από την καθημερινότητα τους η επαγγελματίες υγείας πρέπει να προσαρμόσουν τα συναισθήματά τους και τον τρόπο που θα εκφράσουν όσα αισθάνονται ή σκέφτονται λαμβάνοντας υπόψιν τους τον ασθενή που έχουν απέναντί τους. Η διάθεση τους ανά πάσα στιγμή της ημέρας επηρεάζει την εργασία τους, και ανάλογα με τη διάθεση αυξάνεται η μειώνεται η αποτελεσματικότητα στο έργο τους. Η καλή διάθεση και το κέφι στην εργασία είναι κάτι που θεωρείται μεταδοτικό με ιδιαίτερα μεγάλη ταχύτητα. Αξίζει να σημειωθεί πως σε αντίθετη κατάσταση είναι οι αρνητικές διαθέσεις όπως ο εκνευρισμός η στενοχώρια και η κατάθλιψη που δεν μεταδίδεται ανάλογα.

Όταν υπάρχει θετικό κλίμα και θετικά συναισθήματα στο επάγγελμα, ενισχύονται στοιχεία όπως η συνεργασία, η αποδοτικότητα στο έργο, η ειλικρίνεια και η τιμιότητα, σε αντίθεση με όταν το κλίμα είναι αρνητικό και κακοδιάθετο (Goleman et al., 2002). Σύμφωνα με το Goleman μόνο το 1/3 της απόδοσης οφείλονταν στις τεχνικές δεξιότητες και το IQ που παρουσίαζε ο εργαζόμενος, ενώ τα υπόλοιπα 2/3 ήταν αποτέλεσμα της ΣΝ που τον χαρακτήριζε (Goleman, 2000).

Σε κάθε μονάδα υγείας ο επαγγελματίας υγείας αναμένεται να μεταφέρει στον ασθενή, που έχει υπό την επίβλεψη του, συναισθήματα φροντίδας, προστασίας, κατανόησης για το πρόβλημα του, ενσυναίσθησης και σιγουριάς, με σκοπό να μπορεί και ο ασθενής να νιώθει ασφαλής. Παράλληλα όμως με ότι θα προσφέρει στον ασθενή, πρέπει να έχει και τον έλεγχο των δικών του συναισθημάτων και αισθημάτων. Έχει



διαπιστωθεί πως για την επιτυχία αυτών και την βελτίωση των αποτελεσμάτων βοηθούν προγράμματα που τονώνουν το κίνητρο των εργαζομένων και την διαχείριση του άγχους που παρουσιάζουν κατά την ώρα εργασίας τους (Πλατσίδου, 2010).

Ο Villanueva συσχέτισε θετικά τη ΣΝ με τα ηγετικά καθήκοντα και την αυτοαποτελεσματικότητα του ατόμου (Villanueva & Sánchez, 2007). Επιπλέον, η ΣΝ σχετίζεται με την ικανοποίηση που εισπράττει ο επαγγελματίας υγείας και την επίδοση του στη εργασία του (Petrides, Frederickson, & Furnham, 2004; Qualter, Gardner, & Whiteley, 2007). Μελέτες ανά τα χρόνια δείχνουν πως η υψηλή ΣΝ οδηγεί σε θετικές συμπεριφορές στο χώρο της υγείας, ενώ το αντίθετο γίνεται όταν η ΣΝ είναι σε χαμηλά επίπεδα (Slaski & Cartwright, 2002). Από έρευνα του 1998 προέκυψε πως τα υψηλά επίπεδα ΣΝ κάνουν τον επαγγελματία υγείας περισσότερο επιτυχημένο, αισιόδοξο και αποδοτικό (Saarni, 1998).

Γενικά πραγματοποιήθηκαν έρευνες από διάφορους μελετητές, ερευνητές προσπαθώντας να διαλευκάνουν την σχέση της ΣΝ με τις συμπεριφορές στο χώρο της υγείας (Austin, Saklofske, & Egan, 2005). Σύμφωνα με τον Bar-On (2006), η αυτοεπίγνωση, η διαχείριση συναισθημάτων και το στρες, η επίλυση των πιθανών προβλημάτων που μπορεί να επιτύχει κάποιος όσο και αισιοδοξία που θα εκπέμπει κάποιος είναι χαρακτηριστικά που σχετίζονται με την υγεία.

Έρευνες πραγματοποιήθηκαν και για την συσχέτιση ΣΝ με το στρες. Οι Slaski και Cartwright (2002) χρησιμοποιώντας το ερωτηματολόγιο EQI του Bar-on (2006), κατέληξαν πως η ΣΝ είναι θετικά συσχετιζόμενη τόσο με τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία. Άλλη ομάδα ερεύνησε την σχέση που υπάρχει μεταξύ ΣΝ και ικανοποίησης των νοσηλευτών στην εργασία τους. Τα αποτελέσματα και σε αυτή την έρευνα βγήκαν θετικά συσχετιζόμενα (Güteryüz, Güney, Aydın, & Aşan, 2008).

Έντονη σκέψη είχε προκύψει και γύρω από το όφελος της παρουσίας του θέματος ΣΝ σε ακαδημαϊκό πλαίσιο, είτε σε προπτυχιακές είτε σε μεταπτυχιακές σπουδές των επαγγελματιών υγείας. Οι μελέτες που έγιναν γύρω από αυτό το θέμα διαπίστωσαν πως υπήρχαν οφέλη: α) βελτίωση ενδοεπαγγελματικών σχέσεων, β) αύξηση ικανοποίησης των ασθενών, γ) μείωση των δικαστικών προβλημάτων ασθενών προς ιατρούς, δ) καλύτερη εκπαίδευση των ανερχόμενων μελλοντικών ηγετών (Renaud, Rutledge, & Shepherd, 2012), ε) ανάπτυξη ενσυναίσθησης, στ) βελτίωση ομαδικής εργασίας και συνεργασίας, ζ) διαχείριση του στρες (Arora et al., 2010).

## 2.7 Συναισθηματική Νοημοσύνη και Φυσική Δραστηριότητα

Η κατανάλωση ενέργειας από τον οργανισμό σε μια σωματική κίνηση του, σε ποσότητα μεγαλύτερη από το μεταβολικό επίπεδο ηρεμίας, δίνεται ως ορισμός της φυσικής δραστηριότητας (Νάτσης, 2003). Στον ορισμό αυτό συμπεριλαμβάνονται κατηγορίες, οι οποίες χωρίζονται ανάλογα με το μέρος πραγματοποίησης τους. Τέτοια παραδείγματα είναι η επαγγελματική φυσική δραστηριότητα, η αθλητική φυσική δραστηριότητα, η φυσική δραστηριότητα στο σπίτι, η ψυχαγωγική φυσική δραστηριότητα, η φυσική δραστηριότητα αναψυχής και η φυσική δραστηριότητα για ανάπτυξη φυσικής επάρκειας (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985; Νάτσης, 2003). Η φυσική δραστηριότητα διαχωρίζεται από τον ορισμό της άσκησης καθώς η δεύτερη είναι μια επαναλαμβανόμενη, με δομή και πλάνο, μορφή της πρώτης. Επιπλέον, στην φυσική δραστηριότητα αναπτύσσονται κινήσεις όλων των μεγάλων μυϊκών ομάδων.

Η σωματική υγεία επηρεάζεται από τη φυσική δραστηριότητα. Άτομα που η ζωή τους χαρακτηρίζεται κυρίως ως καθιστική δεν παρουσιάζουν ιδιαίτερα υψηλό επίπεδο υγείας και λειτουργικής ικανότητας. Αντίθετα συμπεράσματα έχουν βγει για ανθρώπους που δραστηριοποιούνται στην καθημερινότητά τους. Μελέτες έχουν δείξει επίσης, πως

ωφελεί και στην ψυχική υγεία των ανθρώπων, σε ψυχολογικά επίπεδα αλλά και σε χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους. Ακόμα και τα 30 λεπτά άθλησης ελάττωναν τη σύγχυση, την εξάντληση, την κατάθλιψη και την ένταση των ανθρώπων (Weinberg, Jackson, & Kolodny, 1988). Επιπλέον, η φυσική δραστηριότητα αποτελεί παράγοντα επίτευξης τόσο κοινωνικής όσο και πνευματικής ευεξίας.

Ανά τα χρόνια, πολλές ήταν οι μελέτες που έγιναν για να διαπιστωθεί η σχέση της φυσικής δραστηριότητας με τη ΣΝ. Για παράδειγμα, οι Li, Lu, και Wang (2009) αξιολόγησαν τη ΣΝ με το ερωτηματολόγιο του Bar-on- EQ και εξέτασαν τη σχέση της με τη φυσική δραστηριότητα και την ποιότητα ζωής. Σε άλλη έρευνα μελετήθηκε η σχέση της μέτριας φυσικής δραστηριότητας με τη ΣΝ, η οποία αξιολογήθηκε με την Emotional Intelligence Scale. Έπειτα έγιναν μελέτες για την συσχέτιση της με το στρες (McAuley, Marquez, Jerome, Blissmer, & Katula, 2002; Nguyen-Michel, Unger, Hamilton, & Spruijt-Metz, 2006; Κάμτσιος, Φυλακτακίδου, & Γυμναστήριο, 2008), με την προσωπικότητα (Solanki & Lane, 2010). Υπήρξαν και έρευνες που μελέτησαν την σχέση της ΣΝ με την αθλητική επίδοση και στην συμμετοχή σε ομαδικές ή ατομικές εργασίες (Laborde, Guillén, & Watson, 2017). Όλες οι μελέτες έδειξαν πως υπάρχει μια θετική συσχέτιση μεταξύ της ΣΝ και της φυσικής δραστηριότητας (Τάχιας, 2013).

Η αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας γίνεται είτε με συσκευές όπως τα βηματόμετρα, είτε με αυτοαναφορές όπως είναι τα ερωτηματολόγια, τόσο με ποσοτικό όσο και ποιοτικό προσδιορισμό της φυσικής δραστηριότητας των συμμετεχόντων.

## 2.8 Αντίθετη άποψη ως προς την Συναισθηματική Νοημοσύνη

Το συνολικό πλαίσιο της ΣΝ καλύφτηκε τόσο από πολλές θετικές απόψεις, από ανθρώπους που αποδέχτηκαν με θαυμασμό και προσπάθησαν να ενστερνιστούν στη ζωή τους τον όρο αυτόν, αλλά και από αρνητικές απόψεις που αμφισβητούν τόσο την

νομιμότητα όσο και την αξιοπιστία της, αλλά και τα πλαίσια στα οποία μπορεί να εφαρμοστεί.

Αμφισβητήθηκε κυρίως το γεγονός πως τα πορίσματα των μελετών προκύπτουν από μετρήσεις που δεν έχουν επαρκή εγκυρότητα και αξιοπιστία. Ο Becker (2003) ισχυρίστηκε πως η ΣΝ δεν είναι μια ξεχωριστή έννοια, αλλά είναι μία αναδιατύπωση της γενικής ορολογίας της νοημοσύνης που απλά επικεντρώνεται στα συναισθήματα, ενώ άλλοι την θεώρησαν επαναπροσδιορισμό της κοινωνικής νοημοσύνης (Mayer & Salovey, 1993) ή την χαρακτήρισαν σαν μια νέα λέξη στους ήδη υπάρχοντες ορισμούς των γνωστικών δεξιοτήτων (Woodruffe, 2001).

Στη βιβλιογραφία αναγράφονται επίσης απόψεις ως προς την μη ακριβή διατύπωση του ορισμού και έλλειψη ικανοποιητικής εφαρμογής του όρου (Ashkanasy & Daus, 2005), ενώ χαρακτηρίστηκε και σαν «τάση» (Steiner, 1997) ή «τσιτάτο» η οποία δεν είχε μεγάλη σημασία (Stys & Brown, 2004).

Είναι σημαντικό ωστόσο να αναφερθεί πως και ανάμεσα στους υποστηρικτές της έννοιας υπήρχαν διαφωνίες, καθώς αποδέχονταν διάφορες εκδοχές των εννοιών που είχαν διατυπωθεί (Spector, 2005).

## 2.9 Διδάσκεται η Συναισθηματική Νοημοσύνη;

Οι απόψεις ως προς το αν η ΣΝ μπορεί να διδαχτεί η όχι είναι διφορούμενες. Σύμφωνα με τον Goleman η ΣΝ με τα κατάλληλα προγράμματα μπορεί να διδαχτεί και να αναπτυχθεί, από την παιδική ακόμη ηλικία. Θεωρεί πως έτσι θα μπορούσε για παράδειγμα, ένας απαισιόδοξος άνθρωπος να γίνει αισιόδοξος εντός λίγων εβδομάδων εκπαίδευσης (Goleman, 1998). Αντίθετη άποψη έχουν ερευνητές που δηλώνουν πως δεν είναι εφικτή η εκπαίδευση της, καθώς ρυθμίζεται από τις προσωπικές θεωρίες αλλά και νευρολογικά χαρακτηριστικά του ανθρώπου. Ταυτόχρονα οι ερευνητές έχουν καταλήξει

πως τα προσωπικά χαρακτηριστικά είναι άμεσα συνδεδεμένα με το γονιδίωμα που φέρει ο άνθρωπος και δεν μεταβάλλεται από την παιδική ηλικία έως την ενηλικίωση. Θεωρείται λοιπόν πως για να επιτευχθούν αλλαγές ή θα είναι μόνο επιφανειακές και βραχυπρόθεσμες ή θα πρέπει να καταβληθεί ιδιαίτερη προσπάθεια και προσοχή για να μπορέσει η βελτίωση να είναι ουσιαστική (McCrae et al., 1999).

Παράλληλα όμως, η ΣΝ σχετίστηκε με την αίσθηση της επάρκειας του ατόμου, αλλά και τον ρόλο που είχαν οι γονείς απέναντι στην εκπαίδευση και στην διαπαιδαγώγηση του παιδιού με σκοπό την άριστη εξέλιξη του (Goleman, 1998). Βασισμένοι λοιπόν οι ερευνητές σε αυτά, έπλασαν ένα σύνολο από προγράμματα που θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην ανάπτυξη της ΣΝ.

Τα προγράμματα αυτά είχαν πέντε βασικά στάδια:

| ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ<br>ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ<br>ΤΩΝ   | ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ                              | ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗ-<br>ΣΗ  | ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ                                   | ΕΠΙΡΡΟΗ                   |
|---|---|--|---|---------------------------|
| 1. Ονομασία   | 1. Τρόπους<br>έκφρασης<br>συναισθημάτων | 1. Αναγνώριση<br>συναισθημάτων<br>δικών τους και<br>των<br>συνανθρώπων<br>τους | 1. Κατανόηση<br>επιπτώσεις<br>συναισθημάτων | 1. Χρήση ΣΝ σε<br>τρίτους |
| 2. Κατανόηση  |   | 2. χρήση τους<br>προς καλύτερη<br>ανάπτυξη<br>κοινωνικών<br>σχέσεων            |   |                           |
| 3. Κατανόηση<br>συναισθημάτων<br>σε σχέση με τη<br>σκέψη και<br>συμπεριφορά |   |  |   |                           |

Έρευνες που πραγματοποιήθηκαν σε συμμετέχοντες των προγραμμάτων αυτών έδειξαν πως υπήρξε μεγάλη βελτίωση σε σχέση με τη ΣΝ τους σε σχέση με άτομα που δεν παρακολούθησαν τα συγκεκριμένα προγράμματα (Jaeger, 2003).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

### ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

#### 3.1 Συμμετέχοντες:

Στην παρούσα έρευνα διανεμήθηκαν 150 ερωτηματολόγια σε 150 επαγγελματίες υγείας του 424 ΓΣΝΕ Θεσσαλονίκης, οι οποίοι επιλέχθηκαν τυχαία. Από αυτά επιστραφήκαν συμπληρωμένα τα 124. Από τους επαγγελματίες υγείας που συμμετείχαν και σύμφωνα με τα δημογραφικά στοιχεία είναι 62 είναι άντρες και 61 γυναίκες, ηλικίας από 23- 54 ετών (ΜΟ ηλικίας περίπου τα 36,76). Στον Πίνακα 1 φαίνεται η κατανομή των συμμετεχόντων ανά επαγγελματική κατηγορία.

**Πίνακας 1.** Κατανομή των συμμετεχόντων ανά επαγγελματική κατηγορία.

| Ειδικότητα                        | Άνδρες<br>64 | Γυναίκες<br>60 | Σύνολο<br>124 | Στρατιωτικοί<br>/κατηγορία |
|-----------------------------------|--------------|----------------|---------------|----------------------------|
| Βοηθός Α/Ν                        | 0            | 5              | 5             | 5                          |
| Διατροφολόγος                     | 1            | 0              | 1             | 0                          |
| Ειδ/νος ιατρός                    | 13           | 4              | 17            | 14                         |
| Ειδικός ιατρός                    | 14           | 5              | 19            | 18                         |
| Κτηνίατρος                        | 3            | 0              | 3             | 3                          |
| Μ.Υ. Γραμματεία                   | 2            | 1              | 3             | 0                          |
| Νοσηλεύτρια/της ανοιχτού τμήματος | 6            | 10             | 16            | 14                         |
| Νοσηλεύτρια/της κλειστού τμήματος | 9            | 20             | 29            | 29                         |
| Νοσοκομος-Τραυματιοφορέας         | 9            | 0              | 9             | 9                          |
| Φαρμοκοποιός                      | 2            | 0              | 2             | 1                          |
| Φυσιοθεραπευτής                   | 1            | 2              | 3             | 3                          |
| Χειριστής ακτινολόγος- ΒΑΕ        | 3            | 14             | 17            | 17                         |

Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε τρεις ηλικιακές ομάδες ανάλογα με την ηλικία τους. Η Α' κατηγορία περιλάμβανε ηλικίες κάτω των 35, η Β' κατηγορία περιλάμβανε ηλικίες 35-45 ετών, και η Γ' κατηγορία περιλάμβανε ηλικίες άνω των 45 ετών. Στον Πίνακα 2 παρουσιάζεται η κατανομή των συμμετεχόντων ανά ηλικιακή ομάδα και φύλο καθώς και οι ΜΟ και ΤΑ της ηλικίας, ανά ηλικιακή κατηγορία.

**Πίνακας 2.** Κατανομή ανδρών – γυναικών ανά ηλικιακή ομάδα και ΜΟ και ΤΑ της ηλικίας ανά ηλικιακή ομάδα.

|               | 1 <sup>η</sup> ηλικιακή ομάδα <35 | 2 <sup>η</sup> ηλικιακή ομάδα 35-45 | 3 <sup>η</sup> ηλικιακή ομάδα >45 | Σύνολο |
|---------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|--------|
| <b>Φύλο</b>   |                                   |                                     |                                   |        |
| Άνδρες        | 26                                | 24                                  | 14                                | 64     |
| Γυναίκες      | 29                                | 19                                  | 12                                | 60     |
| <b>Σύνολο</b> | 55                                | 43                                  | 26                                | 124    |
| <b>Ηλικία</b> |                                   |                                     |                                   |        |
| ΜΟ            | 28.86                             | 39.74                               | 48.56                             | 36.76  |
| ΤΑ            | 3.30                              | 2.70                                | 2.66                              | 8.32   |

Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν και σε δυο ομάδες ανάλογα την ιδιότητα τους σε αξιωματικούς και υπαξιωματικούς, κατά τους οποίους από τους 124 συμμετέχοντες οι 113 είναι στρατιωτικοί και οι 11 είναι πολίτες ειδικευόμενοι (Πίνακας 3).

**Πίνακας 3.** Κατανομή συμμετεχόντων σε αξιωματικούς, υπαξιωματικούς και πολίτες ανάλογα με το φύλο τους.

| Φύλο     | Αξιωματικοί | Υπαξιωματικοί | Πολίτες |
|----------|-------------|---------------|---------|
| Άνδρες   | 37          | 19            | 8       |
| Γυναίκες | 32          | 25            | 3       |

Η εκπόνηση της Ερευνητικής Εργασίας εγκρίθηκε από την Επιτροπή Βιοηθικής και Δεοντολογίας του ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με την υπ. αριθμ. ΕΕΔ 1-2/6-2-2019 (Παράρτημα 1). Από όλους τους συμμετέχοντες ζητήθηκε και δόθηκε η έγγραφη ενημερωμένη συναίνεσή τους (Παράρτημα 2).

### 3.2 Όργανα μέτρησης

Για την διεξαγωγή της έρευνας μοιράστηκαν δυο ερωτηματολόγια, εννέα σελίδων συνολικά που αφορούσαν τη ΣΝ και τη φυσική δραστηριότητα.

#### 3.2.1 Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Ελληνική Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης- Greek Emotional Intelligence Scale (GEIS- ΕΚΣΥΝ, Tsaousis, 2008). Βασίστηκε στη θεωρία των Mayer και Salovey (1993) και δημιουργήθηκε για να μετρήσει τη ΣΝ σε ελληνικό πληθυσμό. Οι 52 ερωτήσεις που την αποτελούν είναι χρήσιμες ώστε να υπολογιστούν 4 ιδιότητες- παράγοντες:

- Αναγνώριση Συναισθημάτων
- Έλεγχος Συναισθημάτων
- Χρήση Συναισθημάτων
- Φροντίδα και Ενσυναίσθηση (Tsaousis, 2008)

Από την αρχή της χρήσης της ελέγχθηκε για την αξιοπιστία της. Στον Πίνακα 4 παρατίθενται οι δείκτες α Cronbach για τους τέσσερις παράγοντες που μελετώνται από την κλίμακα.



**Πίνακας 4.** Δείκτες εσωτερικής συνοχής ( $\alpha$  Cronbach) για παράγοντες συναισθηματικής Νοημοσύνης

| Μεταβλητή                 | Δείκτης $\alpha$ Cronbach |
|---------------------------|---------------------------|
| Αναγνώριση Συναισθημάτων  | .81                       |
| Έλεγχος Συναισθημάτων     | .83                       |
| Χρήση Συναισθημάτων       | .75                       |
| Φροντίδα και Ενσυναίσθηση | .80                       |

### 3.2.2. IPAQ- Ερωτηματολόγιο φυσικής δραστηριότητας

Έγινε χρήση του Διεθνούς ερωτηματολογίου Φυσικής Δραστηριότητας που βασίζεται στη συλλογή δεδομένων για τις τελευταίες 7 ημέρες. Το ερωτηματολόγιο αναφέρεται αποκλειστικά σε άτομα ηλικιών μεταξύ 15- 69 ετών (Craig et al., 2003) και αποτελείται από 5 μέρη. Στα πρώτα τέσσερα μέρη γίνεται η καταγραφή της συχνότητας (ώρες/ημέρα και ημέρες/εβδομάδα) και η ένταση της φυσικής δραστηριότητας (έντονη και μέτρια) που πραγματοποιήθηκε κατά την εργασία, την μετακίνηση, την εργασία στο σπίτι και τη φροντίδα της οικογένειας, καθώς και κατά την αναψυχή και την άσκηση. Ενώ στο πέμπτο μέρος καταγράφεται η συνολική ώρα των καθιστικών δραστηριοτήτων.

Από τον κατασκευαστή του ερωτηματολογίου δόθηκε ένα συνεχές σκορ δραστηριότητας που αντιπροσωπεύεται από τον υπολογισμό MET/λεπτά/εβδομάδα. Το METλεπτά/ εβδομάδα προκύπτει από το άθροισμα επιμέρους σκορ της φυσικής δραστηριότητας, όποιας έντασης η είδους, που καταγράφεται από δυο ερωτήσεις στο ερωτηματολόγιο και αφορά τον χρόνο και την συχνότητα που πραγματοποιήθηκε για την δραστηριότητα κατά την περίοδο έρευνας της τελευταίας εβδομάδας. Στην συνέχεια το σκορ αυτό πολλαπλασιάζεται με το αντίστοιχο ενεργειακό ισοζύγιο:

3.3 για περπάτημα, 4 για μέτριας έντασης δραστηριότητα, 8 για έντονες δραστηριότητες.

### 3.3. Στατιστική Ανάλυση

Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο IBM SPSS. Αρχικά έγινε έλεγχος της κατανομής των μεταβλητών και αφού διαπιστώθηκε ότι πληρούνταν οι προϋποθέσεις ( $\text{skewness} < 2$ ,  $\text{kurtosis} < 2$ ) για τους 4 παράγοντες της ΣΝ (χρήση συναισθημάτων, έλεγχος συναισθημάτων, φροντίδα και ενσυναίσθηση, αναγνώριση συναισθημάτων) και για τους 5 παράγοντες της ΦΔ (IPAQ εργασίας, IPAQ μετακινήσεων, IPAQ οικιακά, IPAQ αναψυχής, IPAQ Συνολικό). Στη συνέχεια, έγινε ανάλυση εσωτερικής συνοχής (Scale reliability Analysis) για τις ερωτήσεις της ΣΝ.

Με την ανάλυση συσχέτισης Pearson, μελετήθηκε η σχέση του συνόλου των βημάτων και των βημάτων που διανύθηκαν σε εργάσιμη και μη εργάσιμη ημέρα με όλους τους παράγοντες ΣΝ (χρήση συναισθημάτων, έλεγχος συναισθημάτων, φροντίδα και ενσυναίσθηση και αναγνώριση συναισθημάτων) καθένα ξεχωριστά. Επίσης μελετήθηκε και η σχέση που έχουν μεταξύ τους τα διανυθέντα βήματα σε εργάσιμη ημέρα με τα διανυθέντα βήματα σε ημέρα ρεπό. Και τέλος έγινε εξετάστηκε και η σχέση που υπάρχει μεταξύ των παραγόντων της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Με σκοπό την εξέταση της σχέσης της φυσικής δραστηριότητας που καταγράφεται με το ερωτηματολόγιο IPAQ, τόσο το συνολικό, όσο και τα επιμέρους σκορ, δηλαδή η φυσική δραστηριότητα κατά την εργασία, κατά τις μετακινήσεις, στη φροντίδα του σπιτιού και στον ελεύθερο χρόνο (αναψυχή), με τις τέσσερις παραμέτρους της ΣΝ, χρήση συναισθημάτων, έλεγχος συναισθημάτων, φροντίδα και ενσυναίσθηση και αναγνώριση συναισθημάτων που συλλέχτηκαν από το ερωτηματολόγιο ΕΚΣΥΝ πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης Pearson.

Η ανάλυση διακύμανσης (MANOVA) χρησιμοποιήθηκε για να εξεταστούν διαφορές στους παράγοντες της ΣΝ (Αναγνώριση και Έκφραση Συναισθημάτων, Χρήση Συναισθημάτων, Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον και Έλεγχος Συναισθημάτων) ως προς

τις τρεις ηλικιακές ομάδες (<35, 35-45, >45). Αλλά και προκειμένου να εξεταστούν οι διαφορές της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) στους 4 τομείς που καταγράφονται με το ερωτηματολόγιο IPAQ (φυσική δραστηριότητα κατά την εργασία, κατά τις μετακινήσεις, στη φροντίδα του σπιτιού και στον ελεύθερο χρόνο) ως προς την ηλικιακή κατηγορία (<35, 35-45, >45).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV

### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

#### 4.1 Φυσική δραστηριότητα που καταγράφηκε με το ερωτηματολόγιο IPAQ

Στον Πίνακα 5 παρουσιάζονται οι συσχετίσεις Pearson των επιμέρους σκορ της φυσικής δραστηριότητας που καταγράφηκε με το ερωτηματολόγιο IPAQ. Οι συσχετίσεις μεταξύ των επιμέρους σκορ του ερωτηματολογίου είναι χαμηλές. Στατιστικά σημαντικές, αλλά χαμηλές συσχετίσεις εμφανίστηκαν μεταξύ του σκορ ΦΔ για την εργασία και του σκορ ΦΔ για τις μετακινήσεις ( $r_{124}=.189, p<.05$ ), μεταξύ του σκορ ΦΔ για την εργασία και του σκορ ΦΔ για την αναψυχή ( $r_{124}=.180, p<.05$ ), καθώς και μεταξύ του σκορ ΦΔ για τις μετακινήσεις και του σκορ ΦΔ για την αναψυχή ( $r_{124}=.218, p<.05$ ).

Το συνολικό σκορ IPAQ είχε υψηλή και στατιστικά σημαντική συσχέτιση ( $r_{124}=.881, p<.001$ ), με το σκορ IPAQ για την εργασία. Αλλά και με τις άλλες παραμέτρους, οι συσχετίσεις του συνολικού σκορ ήταν στατιστικά σημαντικές, μέτρια για τα οικιακά ( $r_{124}=.401$ ) και την αναψυχή ( $r_{124}=.483$ ) και χαμηλή για τις μετακινήσεις ( $r_{124}=.372$ ).

**Πίνακας 5:** Δείκτες συσχέτισης Pearson μεταξύ παραμέτρων Φυσικής Δραστηριότητας

|                   | IPAQ<br>μετακινήσεων | IPAQ<br>οικιακά | IPAQ<br>αναψυχής | IPAQ<br>Συνολικό |
|-------------------|----------------------|-----------------|------------------|------------------|
| IPAQ εργασίας     | .189*                | .074            | .180*            | .881**           |
| IPAQ μετακινήσεων |                      | .090            | .218*            | .372**           |
| IPAQ οικιακά      |                      |                 | .086             | .401**           |
| IPAQ αναψυχής     |                      |                 |                  | .483**           |

\* $p<.05$ , \*\*\* $p<.01$ ,

#### 4.2 Φυσική δραστηριότητα από IPAQ & Συναισθηματική Νοημοσύνη

Στον Πίνακα 6 παρουσιάζονται οι συσχετίσεις των επιμέρους σκορ της φυσικής δραστηριότητας που καταγράφηκε με το ερωτηματολόγιο IPAQ και των παραμέτρων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Γενικά, φαίνεται ότι η φυσική δραστηριότητα των επαγγελματιών υγείας δεν συσχετίζεται με τη Συναισθηματική Νοημοσύνη, αφού οι περισσότεροι δείκτες συσχέτισης ήταν πολύ χαμηλοί και οι συσχετίσεις μη σημαντικές. Στατιστικά σημαντική, αλλά χαμηλή συσχέτιση βρέθηκε μόνο μεταξύ ΦΔ αναψυχής και αναγνώριση & έκφραση συναισθημάτων ( $r_{124}=.229, p<.05$ ).

**Πίνακας 6:** Δείκτες συσχέτισης Pearson παραμέτρων Συναισθηματικής Νοημοσύνης και Φυσικής Δραστηριότητας

|                              | Χρήση<br>συναισθημάτων | Έλεγχος<br>συναισθημάτων | Ενσυναίσθηση<br>& ενδιαφέρον | Αναγνώριση &<br>έκφραση<br>συναισθημάτων |
|------------------------------|------------------------|--------------------------|------------------------------|--|
| <b>IPAQ<br/>εργασίας</b>     | .172                   | .025                     | -.045                        | .037                                     |
| <b>IPAQ<br/>μετακινήσεων</b> | .024                   | .097                     | -.055                        | -.102                                    |
| <b>IPAQ<br/>οικιακά</b>      | -.110                  | .124                     | .036                         | .045                                     |
| <b>IPAQ<br/>αναψυχής</b>     | -.006                  | .061                     | .053                         | .229*                                    |
| <b>IPAQ<br/>Συνολικό</b>     | .102                   | .088                     | -.016                        | .095                                     |

\* $p<.05$

#### 4.3 Φυσική δραστηριότητα από IPAQ & ηλικιακή κατηγορία

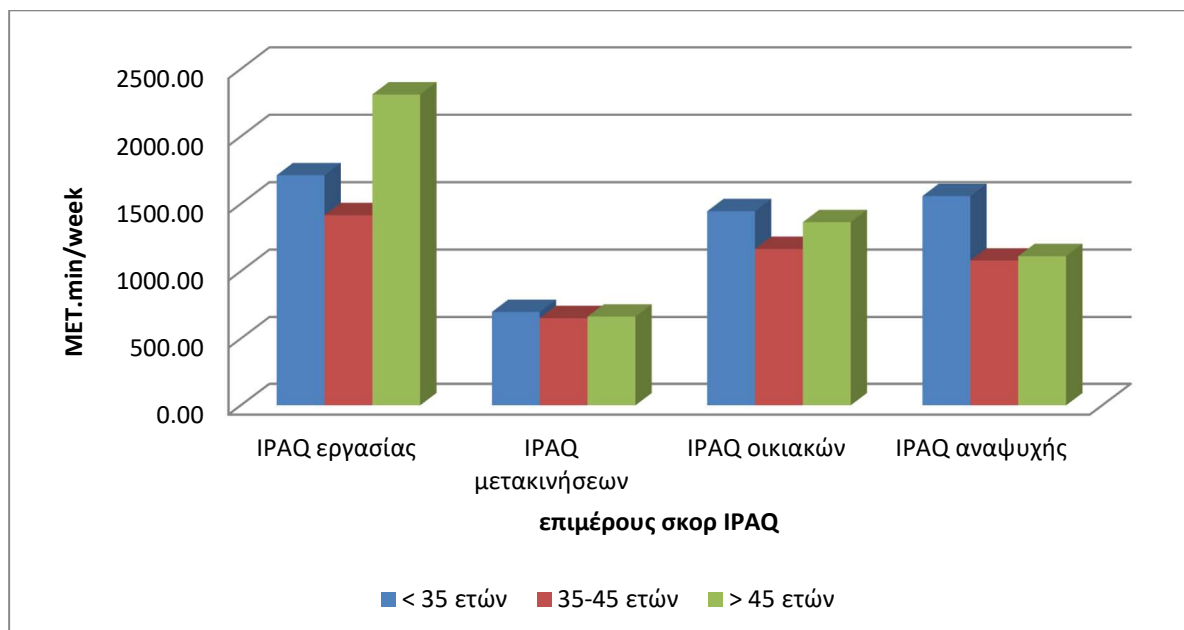
Οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις του σκορ σε κάθε κατηγορία Φυσικής Δραστηριότητας, όπως καταγράφηκε και υπολογίστηκε με το ερωτηματολόγιο IPAQ, ανάλογα με την ηλικιακή κατηγορία φαίνονται στον Πίνακα 7.

**Πίνακας 7.** Μέσοι Όροι και Τυπικές Αποκλίσεις Φυσικής Δραστηριότητας ανά ηλικιακή κατηγορία (MET)

|                   | < 35 ετών<br>55 |         | 35-45 ετών<br>43 |         | >45 ετών<br>26 |         |
|-------------------|-----------------|---------|------------------|---------|----------------|---------|
|                   | MO              | TA      | MO               | TA      | MO             | TA      |
| IPAQ εργασίας     | 1712.25         | 3827.18 | 1415.94          | 3709.91 | 2311.31        | 4503.84 |
| IPAQ μετακινήσεων | 698.48          | 769.15  | 652.22           | 597.48  | 663.81         | 579.57  |
| IPAQ οικιακά      | 1445.36         | 1819.56 | 1165.35          | 1234.86 | 1364.23        | 1361.38 |
| IPAQ αναψυχής     | 1557.98         | 1545.30 | 1079.58          | 1375.66 | 1111.73        | 1239.00 |
| IPAQ Συνολικό     | 5414.08         | 4845.15 | 4313.09          | 4497.71 | 5451.08        | 6130.25 |

Από την πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (one-way MANOVA) φάνηκε ότι η επίδραση της ηλικιακής κατηγορίας στη φυσική δραστηριότητα δεν ήταν στατιστικά σημαντική ( $Wilks' \Lambda = 0.96$ ,  $F_{8,236} = 0.59$ ,  $p > .05$ ).

Η εξέταση των μονομεταβλητών τεστ έδειξε ότι η επίδραση της ηλικιακής κατηγορίας δεν ήταν στατιστικά σημαντική ούτε για το συνολικό σκορ του IPAQ ( $F_{2,124} = 0.69$ ,  $p > .05$ ), αλλά ούτε και για κάποιο από τα επιμέρους σκορ: IPAQ εργασίας ( $F_{2,124} = 0.42$ ,  $p > .05$ ), IPAQ μετακινήσεων ( $F_{2,124} = 0.61$ ,  $p > .05$ ), IPAQ οικιακά ( $F_{2,124} = 0.67$ ,  $p > .05$ ) και IPAQ αναψυχής ( $F_{2,124} = 1.64$ ,  $p > .05$ ). Όπως φαίνεται και στο Σχήμα 3, γενικά σε όλα σχεδόν τα επιμέρους σκορ του IPAQ δεν υπήρχαν εμφανείς διαφορές ανάμεσα στις ηλικιακές κατηγορίες. Εξαίρεση αποτελεί το σκορ για τις δραστηριότητες αναψυχής, που στα πιο νεαρά άτομα είναι εμφανώς υψηλότερο, καθώς και το σκορ εργασίας, που στα άτομα άνω των 45 είναι εμφανώς υψηλότερο, αλλά οι διαφορές αυτές δεν ήταν σημαντικές.



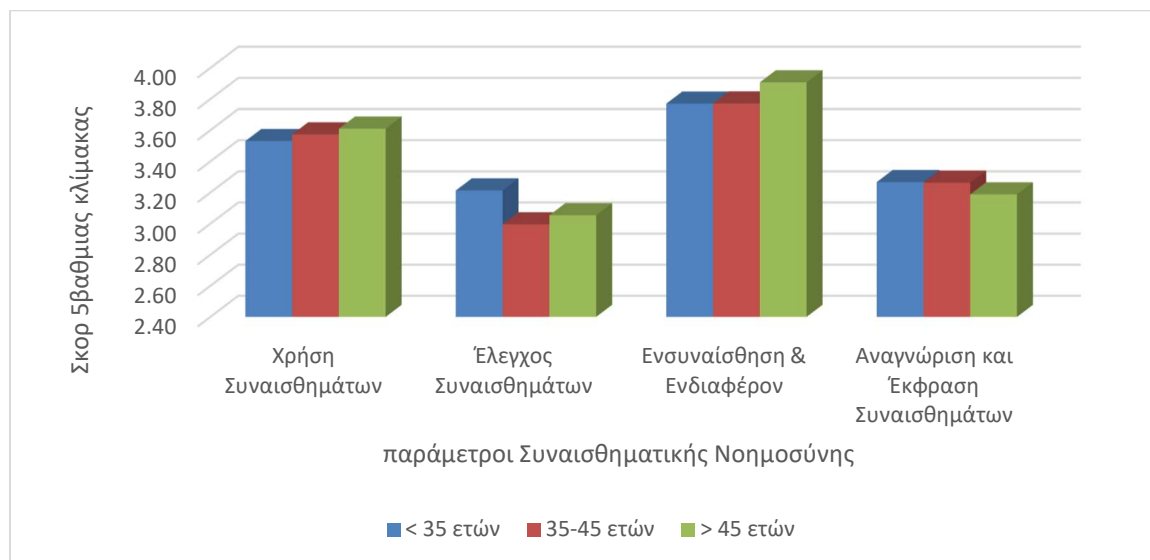
**Σχήμα 3.** Φυσική δραστηριότητα από IPAQ ανά ηλικιακή κατηγορία

#### 4.4 Συναισθηματική Νοημοσύνη & ηλικιακή κατηγορία

Οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις του σκορ σε κάθε παράγοντα της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, ανάλογα με την ηλικιακή κατηγορία, φαίνονται στον Πίνακα 8.

Από την πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (one-way MANOVA) φάνηκε ότι η επίδραση της ηλικιακής κατηγορίας στη Συναισθηματική Νοημοσύνη δεν ήταν στατιστικά σημαντική ( $Wilk's A = 0.96, F_{8,236} = 0.62, p > .05$ ).

Η εξέταση των μονομεταβλητών τεστ έδειξε ότι η επίδραση της ηλικιακής κατηγορίας δεν ήταν στατιστικά σημαντική για κανέναν παράγοντα: Χρήση Συναισθημάτων ( $F_{2,124} = 0.21, p > .05$ ), Έλεγχος Συναισθημάτων ( $F_{2,124} = 1.13, p > .05$ ), Ενσυναίσθηση & Ενδιαφέρον ( $F_{2,124} = 0.67, p > .05$ ) και Αναγνώριση και Έκφραση Συναισθημάτων ( $F_{2,124} = 0.10, p > .05$ ). Όπως φαίνεται και στο Σχήμα 4, γενικά σε όλα σχεδόν τα επιμέρους σκορ του IPAQ δεν υπήρχαν εμφανείς διαφορές ανάμεσα στις ηλικιακές κατηγορίες.



**Σχήμα 4.** Συναισθηματική Νοημοσύνη ανά ηλικιακή κατηγορία



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ V

### ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί εάν και σε ποιο βαθμό η Φυσική Δραστηριότητα των Επαγγελματιών Υγείας συνδέεται με τα επίπεδα της Συναισθηματικής τους Νοημοσύνης. Τα άτομα με αναπτυγμένη συναισθηματική νοημοσύνη μπορούν να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους και να ζουν με βάση έναν ηθικό κώδικα που διέπεται από σεβασμό και εμπιστοσύνη.

Ερευνήθηκαν στη μελέτη αυτή παράγοντες της ΣΝ, όπως αναφέρεται και στο ερωτηματολόγιο της συναισθηματικής νοημοσύνης που συμπληρώθηκε από τους συμμετέχοντες (αναγνώριση, έκφραση, χρήση και έλεγχος συναισθημάτων, ενσυναίσθηση). Αυτές οι παράμετροι μελετήθηκαν καθότι το εργασιακό περιβάλλον στο οποίο απασχολούνται οι επαγγελματίες υγείας τόσο των πολιτικών όσο και των στρατιωτικών νοσοκομείων είναι ιδιαίτερα στρεσογόνο καθότι έχουν καθημερινή τριβή με τον πόνο, την θλίψη και τον θάνατο. Ταυτόχρονα είναι γνωστό πως η φυσική δραστηριότητα κατέχει μια από τις πρωταρχικές θέσεις στην προάσπιση της υγείας. Βασισμένη σε αυτά πραγματοποιήθηκε η έρευνα ως προς τη συσχέτιση των παραμέτρων της ΣΝ και της φυσικής δραστηριότητας, και διερευνήθηκε η επίδραση που έχει η ηλικιακή ομάδα στην οποία εντάσσονται οι συμμετέχοντες στα επίπεδα αυτών.

Τα αποτελέσματα της εργασίας αυτής δείχνουν πως τα επίπεδα της ΣΝ δεν σχετίζονται με την φυσική δραστηριότητα των επαγγελματιών υγείας των στρατιωτικών νοσοκομείων που συμμετείχαν στη έρευνα. Αυτό έρχεται σε αντίθεση βέβαια με αρκετές μελέτες που πραγματοποιήθηκαν και αναγράφονται στη διεθνή βιβλιογραφία, οι οποίες αναφέρουν την θετική συσχέτιση που βρέθηκε μεταξύ της ΣΝ και της φυσικής

δραστηριότητας (Davidson, 2004; Li et al., 2009). Το μόνο σημείο στο οποίο παρουσιάζονταν μια χαμηλή συσχέτιση ήταν ανάμεσα στη φυσική δραστηριότητα με σκοπό την αναψυχή και τη ΣΝ ως προς την αναγνώριση και την έκφραση των συναισθημάτων.

Βρέθηκε επίσης, ότι οι Επαγγελματίες Υγείας βρίσκονται ήδη, στην πλειονότητά τους, σε πολύ υψηλό επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα οι επαγγελματίες υγείας ηλικίας >45 ετών στο επίπεδο εργασίας, και δεν μπορεί να αναδειχθεί σημαντική διαφοροποίηση του επιπέδου ΣΝ ανάλογα με το βαθμό φυσικής τους δραστηριότητας. Τα αποτελέσματα πιθανόν να μην συμβαδίζουν με το IPAQ διότι τα άτομα αυτής της ηλικιακής κατηγορίας είναι πολύ λιγότερα 26 στους 124 συμμετέχοντες.

Αναδείχτηκε, στη συνέχεια, ότι ο περισσότερος χρόνος των επαγγελματιών υγείας αφιερώνεται κατά την διάρκεια της εργασίας τους, με τους επαγγελματίες υγείας ηλικιακής ομάδας >45 ετών να σημειώνουν το μεγαλύτερο σκόρ, στην συνέχεια στην διάρκεια των οικιακών υποχρεώσεων και της αναψυχής, όπου το μεγαλύτερο σκόρ το έχουν οι επαγγελματίες <35 ετών, και τέλος λιγότερο στις μετακινήσεις τους. Μια εξήγηση που πρέπει να ληφθεί υπόψη κατά την ερμηνεία του αποτελέσματός αυτού ως προς την εργασία είναι το γεγονός οι επαγγελματίες υγείας που υπολογίζονται στην ηλικιακή ομάδα >45ετών είναι στρατιωτικά στελέχη των οποίων η θητεία υπολογίζεται από πολύ νεαρή ηλικία με αποτέλεσμα να έχουν οι περισσότεροι πάνω από 24 χρόνια στο χώρο της υγείας. Αυτό είναι κάτι που επηρεάζει την καθημερινότητα τους, έτσι η ψυχολογική και σωματική κούραση είναι ιδιαίτερα ορατή, η οποία κάνει την συγκεκριμένη κατηγορία ανθρώπων να αισθάνονται την εργασία τους σαν διπλό φορτίο. Έτσι πιθανόν η αίσθηση αυτή να δικαιολογεί το υψηλό ποσοστό σε φυσική δραστηριότητα κατά την εργασία που προκαλεί έντονη κόπωση και συγκεντρώνει την προσοχή τους μόνο σε αυτή την απασχόληση. Σύμφωνα με την έρευνα που έχει

πραγματοποιηθεί βρέθηκε πως το 90% των ατόμων με πολύ καλή απόδοση στην εργασία έχουν υψηλά επίπεδα ΣΝ (Bradbury & Greaves, 2005). Αντίστοιχα, στο πλαίσιο της φυσικής δραστηριότητας, στα οικιακά και στην αναψυχή παρατηρούμε πως το ποσοστό των επαγγελματιών υγείας <35 ετών είναι 55 στους 124 συμμετέχοντες, αυτό μπορεί να ευθύνεται στο γεγονός πως οι περισσότεροι στρατιωτικοί ζουν αρκετά συχνά μακριά από την οικογενειακή εστία μόνοι τους και είναι απαραίτητο να αφιερώνουν αρκετό χρόνο και σε άλλα πλαίσια εκτός από την αναψυχή ή την εργασία όπως τα οικιακά. Ωστόσο, ο βαθμός συσχέτισης της φυσικής δραστηριότητας με την ηλικιακή ομάδα δεν ήταν στατιστικά σημαντικός ούτε στα επιμέρους αλλά ούτε και στο συνολικό σκορ.

Στους επαγγελματίες υγείας, όπως αναφέρεται στην βιβλιογραφία, είναι σημαντικός ο τρόπος διαχείρισης τόσο των δικών τους συναισθημάτων όσο και των ασθενών, ώστε να υπάρχει η καλύτερη δυνατή ποιότητα παροχής φροντίδας (Evans & Allen, 2002). Έτσι πραγματοποιήθηκε η μελέτη για τη συναισθηματική νοημοσύνη σε σχέση με την ηλικιακή ομάδα που κατατάσσονταν οι συμμετέχοντες. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως δεν υπάρχει κάποια στατιστικά σημαντική επίδραση σε κανέναν από τους τέσσερις παράγοντες που μελετήθηκαν. Παρόλα αυτά θεωρείται καλό να αναφερθεί πως σημειώνουν υψηλό σκορ οι επαγγελματίες υγείας σε δυο από τις παραμέτρους της ΣΝ. Αυτές είναι η ενσυναίσθηση και το ενδιαφέρον καθώς και η χρήση συναισθημάτων. Η ενσυναίσθηση, το ενδιαφέρον, η επίλυση συγκρούσεων, η διαχείριση των συναισθημάτων, ως βασικές λειτουργίες της διαχείρισης καταστάσεων, αποτελούν ταυτόχρονα και δομικά στοιχεία της ΣΝ.

Το άγχος που παρουσιάζεται στο εργασιακό περιβάλλον είναι κάτι που οι νοσηλευτές που χαρακτηρίζονται από υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη μπορούν να το διαχειριστούν ευκολότερα (Meyer, Fletcher, & Parker, 2004). Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μία ικανότητα που μπορεί να εξελιχθεί αλλά και να εξασκηθεί με τα

χρόνια, αυτός ίσως είναι και ένας παράγοντας που η ενσυναίσθηση των επαγγελματιών υγείας είναι στα αυξημένα σκορ. Από την άλλη, η φυσική δραστηριότητα είναι μια συμπεριφορά που μπορεί να ενισχυθεί και όχι να διδαχτεί.

Κατά τη διεξαγωγή της μελέτης δεν έγινε χρήση κριτηρίων αποκλεισμού επαγγελματιών υγείας. Όσοι επαγγελματίες υγείας δέχτηκαν να συμμετάσχουν στην έρευνα, συμμετείχαν. Κατά τη συμπλήρωση της κλίμακας ΣΝ δε χρειάστηκε καμία επιπλέον διευκρίνιση και η συμπλήρωση έγινε εύκολα. Ωστόσο, σε ό,τι αφορά το ερωτηματολόγιο IPAQ, ζητήθηκαν κάποιες φορές διευκρινίσεις και αποσαφηνίσεις, ιδιαίτερα στο 1<sup>ο</sup> μέρος, έτσι ώστε, σε επόμενη χρήση του, είναι ίσως ανάγκη να γίνει η συμπλήρωσή του με τη χρήση συνέντευξης, που θα βοηθά τους ερωτώμενους στην καλύτερη κατανόηση των ερωτημάτων.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI

### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Τα κύρια συμπεράσματα που προέκυψαν από την έρευνα μας σε σχέση με το αν όντως και κατά πόσο υπάρχει σχέση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και φυσικής δραστηριότητας είναι :

1. Συναισθηματική νοημοσύνη και φυσική δραστηριότητα δεν σχετίζονται στους επαγγελματίες υγείας σε στρατιωτικά νοσοκομεία (αποτελέσματα που προέκυψαν και από αυτό-αναφορές αλλά και αντικειμενικά)
2. Η ηλικιακή ομάδα δεν επηρεάζει τη ΣΝ που έχει αναπτύξει ο επαγγελματίας υγείας.
3. Αυξημένο ήταν το σκορ στην ενσυναίσθηση και ενδιαφέρον καθώς και στην χρήση των συναισθημάτων, αντίθετα στο πλαίσιο του ελέγχου των συναισθημάτων και την αναγνώριση και έκφραση τους το σκορ είναι πιο χαμηλό.
4. Η φυσική δραστηριότητα δεν είναι κάτι που επηρεάζεται από την ηλικιακή ομάδα αλλά φαίνεται να είναι κάτι που σχετίζεται περισσότερο με τα ατομικά χαρακτηριστικά και τις προσωπικές συνήθειες.

Είναι σημαντικό να τονίσουμε πως τα συμπεράσματα που προέκυψαν από την ανάλυση των στοιχείων της έρευνας, δεν μπορούν να γενικευτούν, αφού αφορούν ένα αρκετά περιορισμένο αριθμό επαγγελματιών υγείας. Ωστόσο, είναι ένα καλό έναυσμα για μια μελέτη που θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί στο μέλλον σε σχέση με τη ΣΝ και τη φυσική δραστηριότητα τόσο σαν σύνθεση όσο και σε μεμονωμένες ενότητες σε σχέση με τους επαγγελματίες υγείας που εργάζονται σε στρατιωτικά νοσοκομεία. Άλλο ένα επίπεδο μελέτης θα μπορούσε να είναι η σχέση της ΣΝ στο πλαίσιο της στρατιωτικής

ταξινόμησης σε μόνιμα στελέχη του στρατού από στρατιωτικές σχολές και σε στελέχη που εντάχθηκαν στον στρατό με προκηρύξεις μετά από μια βραχύχρονη εκπαίδευση. Ένα άλλο ερωτηματικό προς διερεύνηση θα μπορούσε να είναι η διερεύνηση της σχέσης της συναισθηματικής νοημοσύνης με το υψηλό ή χαμηλό επίπεδο ακαδημαϊκών γνώσεων.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ VII

### Βιβλιογραφία

- Arora, S., Ashrafian, H., Davis, R., Athanasiou, T., Darzi, A., & Sevdalis, N. (2010). Emotional intelligence in medicine: a systematic review through the context of the ACGME competencies. *Medical Education*, 44(8), 749-764.
- Ashkanasy, N. M., & Daus, C. S. (2005). Rumors of the death of emotional intelligence in organizational behavior are vastly exaggerated. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 441-452. doi: 10.1002/job.320
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, V. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual differences*, 38(3), 547-558.
- Bar-On, R. (1997). The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual. Toronto, Canada: Multi-Health Systems: Inc.
- Bar-On, R. (2002). *EQ-i BarOn Emotional Quotient Inventory: A Measure of Emotional Intelligence: User's Manual*.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.
- Bar-On, R. E., & Parker, J. D. (2000). *The handbook of emotional intelligence: theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace*: San Francisco, Calif.: Jossey-Bass.
- Becker, T. (2003). Is Emotional Intelligence a viable concept? *The Academy of Management Review*, 28(2), 192-195.

- Beldoch, M. (1964). Sensitivity to expression of emotional meaning in three modes of communication. *The communication of emotional meaning*. New York: McGraw-Hill, 31-42.
- Boyatzis, R. (1999). From a presentation to the Linkage Conference on Emotional Intelligence. *Chicago, IL, September, 27, 1999*.
- Boyatzis, R. E. (1994). Stimulating self-directed learning through the managerial assessment and development course. *Journal of Management Education*, 18(3), 304-323.
- Boyatzis, R. E., Goleman, D., & Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI). *Handbook of Emotional Intelligence*, 99(6), 343-362.
- Bradberry, T., Greaves, J., Emmerling, R., Sanders, Q., Stamm, S., Su, L., & West, A. (2003). Emotional intelligence appraisal technical manual. *TalentSmart Inc*.
- Bradbury, T., & Greaves, J. (2005). The emotional intelligence quick book: Everything you need to know to put your EQ to work: New York: Simon & Schuster.
- Cadman, C., & Brewer, J. (2001). Emotional intelligence: a vital prerequisite for recruitment in nursing. *Journal of Nursing Management*, 9(6), 321-324.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126.
- Cherniss, C. (2000). *Emotional intelligence: What it is and why it matters*. Paper presented at the annual meeting of the Society for Industrial and Organizational Psychology, New Orleans, LA.



- Ciarrochi, J., Forgas, J. P., & Mayer, J. D. (2001). *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry*: Psychology Press.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., & Sallis, J. F. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381-1395.
- Dai, D. Y., & Sternberg, R. J. (2004). *Motivation, emotion, and cognition: Integrative perspectives on intellectual functioning and development*: Routledge.
- Davidson, K. (2004). Emotional Intelligence: Associations with health related behaviors, health locus of control, and life satisfaction. *Unpublished master's thesis, University of Saskatchewan, Saskatoon, Canada*.
- Davies, M., Stankov, L., & Roberts, R. D. (1998). Emotional intelligence: In search of an elusive construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(4), 989.
- Dawda, D., & Hart, S. D. (2000). Assessing emotional intelligence: Reliability and validity of the Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i) in university students. *Personality and Individual differences*, 28(4), 797-812.
- Day, A. L., & Carroll, S. A. (2008). Faking emotional intelligence (EI): comparing response distortion on ability and trait-based EI measures. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 29(6), 761-784.
- Deshpande, S. P., Joseph, J., & Shu, X. (2005). The impact of emotional intelligence on counterproductive behaviour in China. *Management Research News*, 28(5), 75-85.
- Evans, D., & Allen, H. (2002). Emotional intelligence: its role in training. *Nursing Times*, 98(27), 41-42.

- Güleryüz, G., Güney, S., Aydın, E. M., & Aşan, Ö. (2008). The mediating effect of job satisfaction between emotional intelligence and organisational commitment of nurses: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 45(11), 1625-1635.
- Geher, G. (2004). *Measuring emotional intelligence: Common ground and controversy*: Nova Science.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence and Emotional Intelligence*: New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2000). Leadership that gets results. *Harvard Business Review*, 78(2), 4-17.
- Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2002). Ο νέος ηγέτης: η δύναμη της συναισθηματικής νοημοσύνης στη διοίκηση οργανισμών. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Jaeger, A. J. (2003). Job competencies and the curriculum: An inquiry into emotional intelligence in graduate professional education. *Research in Higher Education*, 44(6), 615-639.
- Johnson, P. R., & Indvik, J. (1999). Organizational benefits of having emotionally intelligent managers and employees. *Journal of Workplace Learning*, 11(3), 84-88.
- Koubova, V., & Buchko, A. A. (2013). Life-work balance: Emotional intelligence as a crucial component of achieving both personal life and work performance. *Management Research Review*, 36(7), 700-719.

- Laborde, S., Guillén, F., & Watson, M. (2017). Trait emotional intelligence questionnaire full-form and short-form versions: Links with sport participation frequency and duration and type of sport practiced. *Personality and Individual differences*, 108, 5-9.
- Lane, R. D. (2000). Levels of emotional awareness: Neurological, psychological, and social perspectives.
- Law, K. S., Wong, C.-S., & Song, L. J. (2004). The construct and criterion validity of emotional intelligence and its potential utility for management studies. *Journal of Applied Psychology*, 89(3), 483.
- Li, G. S.-F., Lu, F. J., & Wang, A. H.-H. (2009). Exploring the relationships of physical activity, emotional intelligence and health in Taiwan college students. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 7(1), 55-63.
- Martinez, M. N. (1997). The Smarts That Count: Even rocket scientists need to develop their Emotional Intelligence if they want to soar to new performance heights. *HR magazine*, 42, 72-79.
- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. (2002). Emotional Intelligence: Science and myth (Cambridge): MA: Massachusetts Institute of Technology.
- Mavroveli, S., Petrides, K., Rieffe, C., & Bakker, F. (2007). Trait emotional intelligence, psychological well-being and peer-rated social competence in adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*, 25(2), 263-275.
- Mayer, J. D. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.). Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators (pp. 3-31): New York: Basic Books.

- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298.
- Mayer, J. D., & Geher, G. (1996). Emotional intelligence and the identification of emotion. *Intelligence*, 22(2), 89-113.
- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507-536.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence: JAI.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2002). Mayer-Salovey-Caruso emotional intelligence test (MSCEIT) users manual.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Target Articles:" emotional Intelligence: theory, findings, and implications". *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.
- McAuley, E., Marquez, D., Jerome, G., Blissmer, B., & Katula, J. (2002). Physical activity and physique anxiety in older adults: fitness, and efficacy influences. *Aging & Mental Health*, 6(3), 222-230.
- McCrae, R. R., Costa, P. T., de Lima, M. P., Simões, A., Ostendorf, F., Angleitner, A., . . . Barbaranelli, C. (1999). Age differences in personality across the adult life span: parallels in five cultures. *Developmental Psychology*, 35(2), 466.
- Meyer, B. B., Fletcher, T. B., & Parker, S. J. (2004). Enhancing emotional intelligence in the health care environment: An exploratory study. *The Health Care Manager*, 23(3), 225-234.
- Nguyen-Michel, S. T., Unger, J. B., Hamilton, J., & Spruijt-Metz, D. (2006). Associations between physical activity and perceived stress/hassles in college students. *Stress*

- and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 22(3), 179-188.
- Payne, W. L. (1985). A study of emotion: developing emotional intelligence; self-integration; relating to fear, pain and desire.
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 6, 160.
- Petrides, K. V., Frederickson, N., & Furnham, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and Individual differences*, 36(2), 277-293.
- Qualter, P., Gardner, K. J., & Whiteley, H. E. (2007). Emotional intelligence: Review of research and educational implications. *Pastoral Care in Education*, 25(1), 11-20.
- Quebbeman, A. J., & Rozell, E. J. (2002). Emotional intelligence and dispositional affectivity as moderators of workplace aggression: The impact on behavior choice. *Human Resource Management Review*, 12(1), 125-143.
- Rajah, R., Song, Z., & Arvey, R. D. (2011). Emotionality and leadership: Taking stock of the past decade of research. *The Leadership Quarterly*, 22(6), 1107-1119.
- Renaud, M. T., Rutledge, C., & Shepherd, L. (2012). Preparing emotionally intelligent doctor of nursing practice leaders. *Journal of Nursing Education*, 51(8), 454-460.
- Rohr, B. A. (2005). *Emotional intelligence: Correlates with exercise attitudes*.
- Ryan, A. J., Ghuman, J., Zunszain, P. A., Chung, C.-w., & Curry, S. (2011). Structural basis of binding of fluorescent, site-specific dansylated amino acids to human serum albumin. *Journal of structural biology*, 174(1), 84-91.

- Saarni, C. (1998). Issues of cultural meaningfulness in emotional development.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Salovey, P. E., & Sluyter, D. J. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*: Basic Books.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Simunek, M., McKenley, J., & Hollander, S. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition & Emotion*, 16(6), 769-785.
- Scott-Ladd, B., & Chan, C. C. (2004). Emotional intelligence and participation in decision-making: strategies for promoting organizational learning and change. *Strategic Change*, 13(2), 95-105.
- Slaski, M., & Cartwright, S. (2002). Health, performance and emotional intelligence: An exploratory study of retail managers. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 18(2), 63-68.
- Solanki, D., & Lane, A. M. (2010). Relationships between exercise as a mood regulation strategy and trait emotional intelligence. *Asian Journal of Sports Medicine*, 1(4), 195.
- Spector, P. E. (2005). Introduction: emotional intelligence. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 409.
- Steiner C. (1997). *Achieving Emotional Literacy*. London: Bloomsbury Publishing
- Stys, Y., & Brown, S. L. (2004). A review of the emotional intelligence literature and implications for corrections. *Research Branch Correctional Service of Canada*, 10, 1-68.

- Tsaousis, I. (2008). Measuring trait emotional intelligence: Development and psychometric properties of the Greek Emotional Intelligence Scale (GEIS). *Psychology, 15*(2), 200-218.
- Villanueva, J. J., & Sánchez, J. C. (2007). Trait emotional intelligence and leadership self-efficacy: Their relationship with collective efficacy. *The Spanish Journal of Psychology, 10*(2), 349-357.
- Weinberg, R., Jackson, A., & Kolodny, K. (1988). The relationship of massage and exercise to mood enhancement. *The Sport Psychologist, 2*(3), 202-211.
- Woodruffe C. (2001). Promotion intelligence. *People Management, 11*, 26-29.
- Zhou, J., & George, J. M. (2003). Awakening employee creativity: The role of leader emotional intelligence. *The Leadership Quarterly, 14*(4-5), 545-568.
- Αδριανός, Ν. (2018). Ηγεσία & συναισθηματική νοημοσύνη στην επιχείρηση-οργανισμό: η περίπτωση του Πολεμικού Ναυτικού.
- Γρηγορίου, Σ., Ζήση, Β., Τάχιας, Φ., Γκιλυάνα, Μ., Μπουγιέση, Μ., & ΤΕΦΑΑ, Π. Θ. (2012). Συναισθηματική Νοημοσύνη, Ηλικία και Φυσική Δραστηριότητα: Ανασκόπηση Σύγχρονης Βιβλιογραφίας. *Inquiries in Sport & Physical Education, 10*, 17-29.
- Διαμαντοπούλου, Ε., & Λαβδανίτη, Μ. (2015). Η διερεύνηση της συναισθηματικής νοημοσύνης στη νοσηλευτική πρακτική των Ελλήνων Νοσηλευτών. *Νοσηλευτική, 49*, 1.
- Κάμτσιος, Σ., Φυλακτακίδου, Α., & Γυμναστήριο, Π. (2008). Σχέση στρατηγικών αντιμετώπισης ερεθισμάτων άγχους, αυτοαποτελεσματικότητας και συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα σε φοιτητές του πανεπιστημίου Ιωαννίνων. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό, 6*(3), 303-310.

- Κωνσταντινοπούλου, Α. (2013). Η διερεύνηση της συναισθηματικής νοημοσύνης, της οργανωσιακής δέσμευσης και της επαγγελματικής ικανοποίησης του νοσηλευτικού προσωπικού του Γενικού Νοσοκομείου Αθηνών Κοργιαλένιο–Μπενάκειο ΕΕΣ και του Γενικού Νοσοκομείου Νοσημάτων Θώρακος Αθηνών Η ΣΩΤΗΡΙΑ».
- Νάτσης, Π. Α. (2003). Διαχρονική μελέτη των στάσεων προς τη φυσική δραστηριότητα και συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία, μαθητών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Περάκης, Β., & Ψύχα, Ε. (2015). Συναισθηματική νοημοσύνη και απόδοση στην εργασία. Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία. Τεχνολογικό Ίδρυμα Κρήτης.
- Πλατσίδου, Μ. (2010). Η συναισθηματική νοημοσύνη: θεωρητικά μοντέλα, τρόποι μέτρησης και εφαρμογές στην εκπαίδευση και την εργασία. Αθήνα: Gutenberg.
- Τάχιας, Φ. Ι. (2013). *Σχέση φυσικής δραστηριότητας και συναισθηματικής νοημοσύνης στους επαγγελματίες υγείας* Αδημοσίευτη μεταπτυχιακή διατριβή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας..
- Ψυχολογίας, Ε. Κ. Α. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ: ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΜΙΑΣ ΠΑΛΙΑΣ ΕΝΝΟΙΑΣ.



## Παραρτηματα

### Παράρτημα 1

Έγκριση από την επιτροπή Βιοηθικής και Δεοντολογίας του ΤΕΦΑΑ Τρικάλων.



Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας

Τρίκαλα: 6/2/2019  
Αριθμ. Πρωτ.:1454

Βεβαίωση έγκρισης της πρότασης για διεξαγωγή Έρευνας με τίτλο: Φυσική δραστηριότητα και συναισθηματική νοημοσύνη σε επαγγελματίες υγείας στρατιωτικού νοσοκομείου

Επιστημονικώς υπεύθυνη / επιβλέπουσα: Ζήση Βασιλική  
Ιδιότητα: Αναπληρώτρια Καθηγήτρια  
Ίδρυμα: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
Τμήμα: ΤΕΦΑΑ

Κύριος ερευνητής-τρια / φοιτητής-τρια: Παπαθανασίου Αλίκη  
Πρόγραμμα Σπουδών: ΠΜΣ «Εφαρμοσμένη Κινησιολογία στις Ενοπλες Δυνάμεις»  
Ίδρυμα: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
Τμήμα: ΤΕΦΑΑ

Η προτεινόμενη έρευνα θα είναι: Μεταπτυχιακή διατριβή

Τηλ. επικοινωνίας: +30 6974927977  
Email επικοινωνίας: alithp28@yahoo.gr

Η Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας του Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστημίου Θεσσαλίας μετά την υπ. Αριθμ. 1-2/6-2-2019 συνεδρίασή της εγκρίνει τη διεξαγωγή της προτεινόμενης έρευνας.

Ο Πρόεδρος της  
Εσωτερικής Επιτροπής  
Δεοντολογίας – ΤΕΦΑΑ

Τσιόκανος Αθανάσιος  
Αναπληρωτής Καθηγητής

## Παράρτημα 2

### Έντυπο συναίνεσης δοκιμαζόμενου σε ερευνητική εργασία

#### **Τίτλος Ερευνητικής Εργασίας:**

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

**Επιστημονικός Υπεύθυνος-η:** Ζήση Βασιλική Αν. Καθηγήτρια, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ,

**Ερευνητές:** Παπαθανασίου Αλίκη (email: [alithep28@yahoo.gr](mailto:alithep28@yahoo.gr) τηλ, 6974927977)

#### **1. Σκοπός της ερευνητικής εργασίας:**

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να διερευνηθεί αν και σε ποιο βαθμό η φυσική δραστηριότητα των επαγγελματιών υγείας ενός στρατιωτικού νοσοκομείου σχετίζεται με τη Συναισθηματική τους Νοημοσύνη.

#### **2. Διαδικασία :**

Η έρευνα θα διεξαχθεί με τη χρήση δυο ερωτηματολογίων :

Α) ένα συναισθηματικής νοημοσύνης και

Β) ένα φυσικής δραστηριότητας.

Στους μισούς εκ των συμμετεχόντων θα ζητηθεί η χρήση βηματομέτρου για 4 ημέρες (2 εργάσιμες και 2 μη εργάσιμες) ώστε να υπολογιστούν τα διανυθέντα βήματα.

#### **3. Κίνδυνοι και ενοχλήσεις:**

Δε θα υπάρξει κανένας κίνδυνος τραυματισμού κατά τη διάρκεια της χρήσης του βηματομέτρου.

#### **4. Προσδοκώμενες ωφέλειες :**

Εξετάζοντας τη σχέση του επιπέδου ΦΔ και ΣΝ στους Επαγγελματίες Υγείας, θα μπορέσουμε να δούμε εάν είναι εφικτό να σχεδιαστούν και να εφαρμοστούν προγράμματα άσκησης που θα μείωναν το συναισθηματικό φορτίο και θα βελτίωναν την ποιότητα ζωής των Επαγγελματιών Υγείας.

#### **5. Δημοσίευση δεδομένων – αποτελεσμάτων:**

Η συμμετοχή σας στην έρευνα συνεπάγεται ότι συμφωνείτε με την μελλοντική δημοσίευση των αποτελεσμάτων της, με την προϋπόθεση ότι οι πληροφορίες θα είναι ανώνυμες και δε θα αποκαλυφθούν τα ονόματα των συμμετεχόντων. Τα δεδομένα που θα συγκεντρωθούν θα κωδικοποιηθούν με αριθμό, ώστε το όνομα σας δε θα φαίνεται πουθενά.

#### **6. Πληροφορίες:**

Μη διστάσετε να κάνετε ερωτήσεις σχετικά με το σκοπό ή την διαδικασία της εργασίας. Αν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία ή ερώτηση ζητήστε μας να σας δώσουμε διευκρινίσεις.

#### **7. Ελευθερία συναίνεσης:**

Η συμμετοχή σας στην εργασία είναι εθελοντική. Είστε ελεύθερος-η να μην συναινέσετε ή να διακόψετε τη συμμετοχή σας οποιαδήποτε στιγμή.

**8. Δήλωση συναίνεσης**

Διάβασα το έντυπο αυτό και κατανοώ τις διαδικασίες που θα ακολουθήσω.  
Συναινώ να συμμετάσχω στην ερευνητική εργασία.

Ημερομηνία:     /     /

Ονοματεπώνυμο και  
υπογραφή συμμετέχοντος

Ονοματεπώνυμο και  
Υπογραφή ερευνητή

Ονοματεπώνυμο και υπογραφή παρατηρητή

### Παράρτημα 3

Δημογραφικά στοιχεία συμμετεχόντων

A/A \_\_\_\_\_

#### ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΑΝΩΝΥΜΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Τα παρακάτω προσωπικά σου στοιχεία είναι πολύ σημαντικά για την έρευνας μας. Χωρίς αυτά η διεξαγωγή συμπερασμάτων είναι σχεδόν αδύνατη. Διασφαλίζουμε όμως την ανωνυμία σου γιατί δεν καταγράφεται το όνομα σου, αλλά ένας αριθμός σου που αντιστοιχεί στη δική σου περίπτωση.

Παρακαλώ συμπληρώστε:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ: ...../...../ 19 (ημέρα/μήνας/έτος)

Ανδρας: ☐ Γυναίκα: ☐

Επάγγελμα/Ειδικότητα: .....

Χρόνια στην υπηρεσία (συνολικά στην ίδια ή παρόμοια εργασία) .....

## Παράρτημα 4

Ερωτηματολόγιο Ελληνικής κλίμακας συναισθηματικής Νοημοσύνης

**E-K-SY-N****ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΛΙΜΑΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ**

Ιωάννης Τσαούσης, MSc., PhD.

**ΟΔΗΓΙΕΣ**

Το ερωτηματολόγιο αυτό διερευνά μέσα από μια σειρά προτάσεων ή δηλώσεων τον βαθμό, που το άτομο αντιλαμβάνεται και κατανοεί τόσο τα συναισθήματά του, όσο και τα συναισθήματα των γύρω του. Σε αυτό το ερωτηματολόγιο δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις γι' αυτό προσπαθήστε να εκφράσετε τη δική σας άποψη. Η πρώτη απάντηση που σας έρχεται στο μυαλό είναι συνήθως και η πιο αντιπροσωπευτική, γι' αυτό μην αφιερώνετε πολύ χρόνο σε καθεμία από αυτές. Αφού διαβάσετε την κάθε πρόταση, παρακαλούμε σημειώστε την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει περισσότερο, κυκλώνοντας στο φύλλο απαντήσεων έναν από τους βαθμούς της κλίμακας από 1 έως 5, όπως αυτή παρουσιάζεται παρακάτω.

| ①                           | ②                        | ③                | ④                | ⑤                        |
|-----------------------------|--------------------------|------------------|------------------|--------------------------|
| Καθόλου<br>Αντιπροσωπευτικό | Λίγο<br>Αντιπροσωπευτικό | Είμαι Αβέβαιος/η | Αντιπροσωπευτικό | Πολύ<br>Αντιπροσωπευτικό |

**Παράδειγμα**

1. Διατηρώ την ψυχραιμία μου πριν από πολύ σημαντικά γεγονότα της ζωής μου.      1   2   3   **4**   5

Στο παράδειγμα αυτό, το άτομο επέλεξε την ένδειξη 4, που σημαίνει ότι η δήλωση «διατηρώ την ψυχραιμία μου πριν από πολύ σημαντικά γεγονότα της ζωής μου» το εκφράζει σε ικανοποιητικό βαθμό.

**Να θυμάστε!**

- Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις, επομένως να είστε όσο μπορείτε περισσότερο ευκρινείς. Μη δίνετε μια απάντηση επειδή σας φαίνεται σωστή ή επειδή είναι όπως θα θέλετε να είναι.
- Είναι πολύ σημαντικό να σημειώνετε στο φύλλο απαντήσεων την πρώτη αυθόρμητη απάντηση που σας έρχεται στο μυαλό. Από έρευνες που έχουν γίνει, έχει αποδειχθεί ότι αυτή η απάντηση είναι και η πιο αντιπροσωπευτική.
- Είναι σημαντικό να απαντήσετε σε κάθε πρόταση, ώστε να είναι δυνατή η ολοκλήρωση του προφίλ της συναισθηματικής νοημοσύνης.
- Παρακαλούμε προσπαθήστε να αποφεύγετε την ενδιάμεση απάντηση (είμαι αβέβαιος/η) όσο το δυνατόν περισσότερο.
- Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου δεν απαιτεί συγκεκριμένη χρονική διάρκεια μέσα στην οποία θα πρέπει να απαντηθεί. Συνήθως, τα περισσότερα άτομα χρειάζονται 15-20 λεπτά.

**Και τώρα γυρίστε σελίδα και απαντήστε στην πρώτη πρόταση.**

| ①                           | ②                        | ③                | ④                | ⑤                        |
|-----------------------------|--------------------------|------------------|------------------|--------------------------|
| Καθόλου<br>Αντιπροσωπευτικό | Λίγα<br>Αντιπροσωπευτικό | Είμαι Αβέβαιος/η | Αντιπροσωπευτικό | Πολύ<br>Αντιπροσωπευτικό |

|    |  |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 1  | Θυμώνω εύκολα, αλλά ο θυμός μου δεν κρατάει πολύ.  | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 2  | Μου συμβαίνει συχνά να έχω αντιπατικά συναισθήματα για τα ίδια άτομα.                          | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 3  | Έχω την τάση να επικεντρώνομαι στην αρνητική πλευρά των πραγμάτων.                             | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 4  | Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν μπορούν να καταλάβουν τι ακριβώς αισθάνομαι.                      | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 5  | Μου αρέσει να κουβεντιάζω με τους άλλους για τα προβλήματά τους.                               | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 6  | Όταν νιώθω πικραμένος/η, ξεσπά σε απότομο χρόνο.   | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 7  | Όταν είμαι εκνευρισμένος/η όλα μου φταίνε.   | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 8  | Αντιμετωπίζω θετικά τα προβλήματα έχοντας εμπιστοσύνη στον εαυτό μου.                          | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 9  | Συνήθως κλείνομαι στον εαυτό μου όταν είμαι στενοχωρημένος/η.                                  | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 10 | Πιστεύω ότι είμαι άτομο που βοηθά και υπολογίζει τους άλλους.                                  | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 11 | Προσέχω να μην αποκαλύπτω τα συναισθήματά μου στους άλλους.                                    | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 12 | Πιστεύω ότι τις περισσότερες φορές τα πράγματα θα μου πάνε καλά.                               | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 13 | Αδυνατώ να εξηγήσω στους άλλους σε τι συναισθηματική κατάσταση βρίσκομαι.                      | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 14 | Με ενδιαφέρουν τα ψυχολογικά κίνητρα των άλλων.  | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 15 | Συχνά ξεσπάω με θυμό που αργότερα μου φαίνεται αδικαιολογητός.                                 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 16 | Η ανησυχία και το άγχος μου δεν μειώνουν την ικανότητά μου να φέρω εις πέρας οποιοδήποτε έργο. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 17 | Συχνά μετανιώνω για πράγματα που έκανα ή είπα πάνω στον θυμό μου.                              | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 18 | Πιστεύω ότι λίγοι άνθρωποι καταλαβαίνουν τα συναισθήματά μου.                                  | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 19 | Σεβομαι τα συναισθήματα των άλλων.   | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 20 | Δυσκολεύομαι να εκφράσω τα συναισθήματά μου στους άλλους.                                      | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 21 | Αντιμετωπίζω με συμπάθεια τα προσωπικά προβλήματα των άλλων.                                   | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 22 | Εκσφραζομαι την θετική πλευρά των πραγμάτων.   | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 23 | Είμαι συγκριτημένος/η στην εκφραση των συναισθημάτων μου.                                      | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 24 | Είμαι πάντα πρόθυμος/η να βοηθήσω κάποιον που αντιμετωπίζει προσωπικά προβλήματα.              | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 25 | Συνήθως τα προσωπικά μου προβλήματα δεν επηρεάζουν την απόδοσή μου στην εργασία.               | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 26 | Σπάνια αναλύω τα συναισθήματά μου.   | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 27 | Προσαρμόζομαι εύκολα αντιδρώντας δημιουργικά σε όποιες αναποδιές.                              | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

| ①                           | ②                        | ③                | ④                | ⑤                        |
|-----------------------------|--------------------------|------------------|------------------|--------------------------|
| Καθόλου<br>Αντιπροσωπευτικό | Λίγο<br>Αντιπροσωπευτικό | Είμαι Αβέβαιος/η | Αντιπροσωπευτικό | Πολύ<br>Αντιπροσωπευτικό |

|    |  |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 28 | Όταν συζητώ με κάποιον είμαι συγκεντρωμένος/η σε αυτό που μου λέει.                              | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 29 | Βρίσκω διάφορες εναλλακτικές λύσεις σε κάποιο πρόβλημα.  | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 30 | Παραβλέπω τα συναισθήματά μου.   | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 31 | Ευνηθώς ελέγχω τον θυμό μου.   | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 32 | Νιώθω αυτοπεποίθηση πριν από σημαντικά γεγονότα της ζωής μου.                                    | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 33 | Δεν αντέχω την αδίκια.   | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 34 | Ανταποκρίνομαι στα συναισθήματα των άλλων.   | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 35 | Τα συναισθήματα του θυμού με παρασέρνουν.  | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 36 | Κάνω τους άλλους να αισθάνονται άνετα μαζί μου.  | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 37 | Δεν με ενδιαφέρουν τα προβλήματα των άλλων.  | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 38 | Έχω την τάση να δείχνω την απογοήτευσή μου στους άλλους.   | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 39 | Πάντα προσπαθώ να βλέπω τα πράγματα από την καλή τους πλευρά.                                    | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 40 | Λειτουργώ περισσότερο με βάση την ελπίδα για επιτυχία και λιγότερο με τον φόβο της αποτυχίας.    | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 41 | Είμαι 'ανοικτός/η' να ακούσω τον άλλον.  | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 42 | Ευνηθώς είμαι απαισιοδοξός/η σε κάθε προσπάθεια για ένα μέλλοντικό επιτεύγμα.                    | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 43 | Δυσκολεύομαι να περιγράψω με λέξεις τι ακριβώς αισθάνομαι.                                       | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 44 | Μου είναι δύσκολο να διατηρώ την αισιοδοξία μου.   | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 45 | Σε μια αποτυχία τείνω να συμπεριφερόμαι ενεργητικά καθορίζοντας νέο πλάνο δράσης.                | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 46 | Δείχνω την εγνοιά μου στους άλλους.  | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 47 | Όταν βιώνω ένα δυσάρεστο γεγονός αντιδρώ έντονα.   | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 48 | Έχω εμπιστοσύνη στις ικανότητές μου και αναλαμβάνω την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων.        | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 49 | Πριν από σημαντικά γεγονότα νιώθω υπερένταση.  | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 50 | Καταλαβαίνω με ευκολία τι νιώθει ο άλλος μπαίνοντας στην θέση του.                               | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 51 | Όταν κάποιος μου μιλάει για τα προβλήματα του νιώθω σχεδόν σαν να το έχω βιώσει εγώ ο/η ίδιος/α. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 52 | Στην προσπάθειά μου να βοηθήσω κάποιον αδέλφου μου δίνω οδηγίες κριτικάροντας έντονα.            | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |



## Παράρτημα 5

**Διεθνές Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας  
Προσωπική Αναφορά των Προηγούμενων 7 Ημερών**

Ενδιαφερόμαστε να καταγράψουμε τα είδη των φυσικών δραστηριοτήτων στις οποίες οι άνθρωποι συμμετέχουν στο πλαίσιο της καθημερινής τους ζωής. Οι ερωτήσεις που θα συμπληρώσετε αφορούν στο χρόνο που καταναλώσατε όντας φυσικά δραστήριοι τις τελευταίες **7 ημέρες**. Παρακαλείσθε να απαντήσετε ακόμη και αν δε θεωρείτε τον εαυτό σας δραστήριο. Παρακαλείσθε να σκεφτείτε τις δραστηριότητες που συμμετέχετε στη δουλειά σας, στις εργασίες του σπιτιού ή του κήπου, στις μετακινήσεις σας και στον ελεύθερο χρόνο σας για να αναψυχή, άσκηση ή άθληση.

Σκεφτείτε όλες τις **έντονες** και **μέτριες** έντασης δραστηριότητες όπου συμμετείχατε τις τελευταίες **7 ημέρες**. Οι **έντονες** φυσικές δραστηριότητες απαιτούν μεγάλη φυσική προσπάθεια και σας κάνουν να αναπνέετε πολύ πιο δύσκολα απ' το κανονικό. Οι φυσικές δραστηριότητες **μέτριες** έντασης απαιτούν μέτρια φυσική προσπάθεια και σας κάνουν να αναπνέετε κάπως πιο δύσκολα απ' το κανονικό.

**1<sup>ο</sup> ΜΕΡΟΣ: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ – ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ**

Η πρώτη ενότητα αφορά στη εργασία σας. Περιλαμβάνει μισθωτές εργασίες, γεωργία, εθελοντική εργασία, μελέτη και οποιαδήποτε άλλη δουλειά κάνετε αφίλοκερδώς (χωρίς αμοιβή) εκτός σπιτιού. Μη συμπεριλάβετε εργασίες χωρίς αμοιβή που μπορεί να κάνετε στο σπίτι σας όπως οικιακά, δουλειά στην αυλή, γενική συντήρηση και φροντίδα της οικογένειας. Γι αυτά θα ερωτηθείτε στο 3<sup>ο</sup> Μέρος.

1. Αυτό τον καιρό, έχετε κάποια δουλειά ή κάνετε κάποια δουλειά χωρίς αμοιβή εκτός σπιτιού ;

☐ Ναι

☐ Όχι → **Πηγαίνετε κατευθείαν στο 2<sup>ο</sup> Μέρος : Μετακίνηση**

Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν σε όλες τις φυσικές δραστηριότητες όπου συμμετείχατε τις **τελευταίες 7 ημέρες** στα πλαίσια της εργασίας σας με ή χωρίς αμοιβή. Δε συμπεριλαμβάνουν τη μετακίνηση προς και από την εργασία σας.

2. Κατά τη διάρκεια των **τελευταίων 7 ημερών**, πόσες ήταν οι ημέρες που συμμετείχατε σε **έντονες** φυσικές δραστηριότητες όπως άρση βαριών αντικειμένων, σκάψιμο, σκληρές κατασκευαστικές εργασίες ή ανέβασμα σκαλοπατιών, **ως μέρος της εργασίας σας** για τουλάχιστον 10 λεπτά τη φορά;

\_\_\_\_\_ **Ημέρες ανά εβδομάδα**

☐ Δεν υπήρξε έντονη σωματική δραστηριότητα που να σχετίζεται με την εργασία. → **Πηγαίνετε κατευθείαν στην ερώτηση 4.**



3. Πόσο χρόνο καταναλώσατε, συνήθως σε μία απ' αυτές τις ημέρες, συμμετέχοντας σε **έντονες** φυσικές δραστηριότητες ως μέρος της εργασίας σας;

\_\_\_\_\_ **Ώρες ανά ημέρα**  
\_\_\_\_\_ **Λεπτά ανά ημέρα**

4. Σκεφτείτε ξανά μόνο αυτές τις φυσικές δραστηριότητες όπου συμμετείχατε τουλάχιστον 10 λεπτά τη φορά. Κατά τη διάρκεια **των τελευταίων 7 ημερών**, πόσες ήταν οι ημέρες που συμμετείχατε σε **μέτριας έντασης** φυσικές δραστηριότητες όπως μεταφορά ελαφρών φορτίων, ως **μέρος της εργασίας σας**; Παρακαλείσθε να μη συμπεριλάβετε το περπάτημα.

\_\_\_\_\_ **Ημέρες ανά εβδομάδα**

☐ Δεν υπήρξε σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης που να σχετίζεται με την εργασία → **Πηγαίνετε κατευθείαν στην ερώτηση 6**

5. Πόσο χρόνο καταναλώσατε συνήθως, σε μία απ' αυτές τις ημέρες συμμετέχοντας σε **μέτριας έντασης** φυσικές δραστηριότητες ως μέρος της εργασίας σας ;

\_\_\_\_\_ **Ώρες ανά ημέρα**  
\_\_\_\_\_ **Λεπτά ανά ημέρα**

6. Κατά τη διάρκεια των **τελευταίων 7 ημερών**, πόσες ήταν οι ημέρες που **περπατήσατε** τουλάχιστον 10 λεπτά τη φορά ως **μέρος της εργασίας σας**; Παρακαλείσθε να μην υπολογίσετε το περπάτημα που κάνατε προς και από την εργασία σας.

\_\_\_\_\_ **Ημέρες ανά εβδομάδα**

☐ Καθόλου περπάτημα σχετικό με την εργασία → **Πηγαίνετε κατευθείαν στο 2<sup>ο</sup> Μέρος : Μετακίνηση.**

7. Πόσο χρόνο συνήθως **περπατήσατε** σε μία απ' αυτές τις ημέρες ως μέρος της εργασίας σας;

\_\_\_\_\_ **Ώρες ανά ημέρα**  
\_\_\_\_\_ **Λεπτά ανά ημέρα**

## **2<sup>ο</sup> ΜΕΡΟΣ: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΙΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ**

Αυτές οι ερωτήσεις αφορούν στον τρόπο με τον οποίο μετακινηθήκατε από μέρος σε μέρος συμπεριλαμβανομένων των μετακινήσεων για τη δουλειά, τα μαγαζιά, το σινεμά κ.τ.λ.

8. Κατά τη διάρκεια των **τελευταίων 7 ημερών**, πόσες ήταν οι ημέρες που **μετακινηθήκατε με μεταφορικό μέσο** όπως τρένο, λεοφορείο, αυτοκίνητο ή τραμ;

\_\_\_\_\_ **Ημέρες ανά εβδομάδα**

☐ Καμία μετακίνηση με μεταφορικό μέσο → **Πηγαίνετε κατευθείαν στην ερώτηση 10.**

9. Πόσο χρόνο καταναλώσατε συνήθως σε μία απ' αυτές τις ημέρες, για **μετακίνηση** με αυτοκίνητο, τρένο, λεωφορείο ή κάποιο άλλο μεταφορικό μέσο;

\_\_\_\_\_ **Ωρες ανά ημέρα**  
\_\_\_\_\_ **Λεπτά ανά ημέρα**

Τώρα, σκεφτείτε μόνο το **ποδήλατο** και το **περπάτημα** που κάνατε για να μετακινηθείτε προς και από την εργασία σας, για να κάνετε κάποιο θέλημα ή για να μετακινηθείτε από μέρος σε μέρος.

10. Κατά τη διάρκεια **των τελευταίων 7 ημερών**, πόσες ήταν οι ημέρες που κάνατε **ποδήλατο** τουλάχιστον για 10 λεπτά τη φορά για **να πάτε από μέρος σε μέρος**;

\_\_\_\_\_ **Ημέρες ανά εβδομάδα**

☐ Δε χρησιμοποίησα το ποδήλατο για μεταφορά από μέρος σε μέρος → **Πηγαίνετε κατευθείαν στην ερώτηση 12**

11. Σε μία απ' αυτές τις ημέρες, συνήθως πόση ώρα κάνατε **ποδήλατο** για να μετακινηθείτε από μέρος σε μέρος ;

\_\_\_\_\_ **Ωρες ανά ημέρα**  
\_\_\_\_\_ **Λεπτά ανά ημέρα**

12. Κατά τη διάρκεια **των τελευταίων 7 ημερών**, πόσες ήταν οι ημέρες που **περπατήσατε** τουλάχιστον για 10 λεπτά τη φορά για να **μετακινηθείτε από μέρος σε μέρος** ;

\_\_\_\_\_ **Ημέρες την εβδομάδα**

☐ Καθόλου περπάτημα από μέρος σε μέρος → **Πηγαίνετε κατευθείαν στο 3<sup>ο</sup> Μέρος: Οικιακά, Συντήρηση Σπιτιού & Φροντίδα Οικογένειας**

13. Πόσο χρόνο καταναλώσατε συνήθως σε μία απ' αυτές τις ημέρες, **περπατώντας** από μέρος σε μέρος ;

\_\_\_\_\_ **Ωρες ανά ημέρα**  
\_\_\_\_\_ **Λεπτά ανά ημέρα**

### **3<sup>ο</sup> ΜΕΡΟΣ: ΟΙΚΙΑΚΑ, ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΣΠΙΤΙΟΥ, ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ**

Αυτή η ενότητα αφορά σε κάποιες από τις φυσικές δραστηριότητες όπου μπορεί να συμμετείχατε κατά τη διάρκεια των τελευταίων 7 ημερών μέσα και γύρω από το σπίτι σας όπως οικιακά, δουλειά στην αυλή, κηπουρική, εργασίες γενικής συντήρησης του σπιτιού και φροντίδα της οικογένειας.

14. Σκεφτείτε μόνο αυτές τις φυσικές δραστηριότητες όπου συμμετείχατε τουλάχιστον για 10 λεπτά τη φορά. Κατά τη διάρκεια **των τελευταίων 7 ημερών**, πόσες ήταν οι ημέρες που συμμετείχατε σε **έντονες** φυσικές δραστηριότητες όπως άρση βαριών αντικειμένων, κόψιμο ξύλων, φτυάρισμα χιονιού ή σκάψιμο **στον κήπο ή στην αυλή** ;

\_\_\_\_\_ **Ημέρες ανά εβδομάδα**

☐

Δεν υπήρξε έντονη δραστηριότητα στον κήπο ή στην αυλή. → **Πηγαίνετε κατευθείαν στην ερώτηση 16**

15. Πόσο χρόνο καταναλώσατε συνήθως σε μία απ' αυτές τις ημέρες σε **έντονες** φυσικές δραστηριότητες στον κήπο ή στην αυλή;

\_\_\_\_\_ **Ώρες ανά ημέρα**

\_\_\_\_\_ **Λεπτά ανά ημέρα**

16. Σκεφτείτε ξανά μόνο αυτές τις φυσικές δραστηριότητες όπου συμμετείχατε τουλάχιστον 10 λεπτά τη φορά. Κατά τη διάρκεια **των τελευταίων 7 ημερών**, πόσες ήταν οι ημέρες που συμμετείχατε σε **μέτριας έντασης** φυσικές δραστηριότητες όπως μεταφορά ελαφρών φορτίων, σκούπισμα, πλύσιμο παραθύρων και σκάλισμα **στον κήπο ή στην αυλή**;

\_\_\_\_\_ **Ημέρες ανά εβδομάδα**

☐

Δεν υπήρξε μέτριας έντασης δραστηριότητα στον κήπο ή την αυλή → **Πηγαίνετε κατευθείαν στην ερώτηση 18.**

17. Πόσο χρόνο καταναλώσατε συνήθως σε μία απ' αυτές τις ημέρες κάνοντας **μέτριας έντασης** φυσικές δραστηριότητες στον κήπο ή στην αυλή;

\_\_\_\_\_ **Ώρες ανά ημέρα**

\_\_\_\_\_ **Λεπτά ανά ημέρα**

18. Σκεφτείτε ξανά μόνο αυτές τις φυσικές δραστηριότητες όπου συμμετείχατε για τουλάχιστον 10 λεπτά τη φορά. Κατά τη διάρκεια των **τελευταίων 7 ημερών**, πόσες ήταν οι ημέρες που συμμετείχατε σε **μέτριας έντασης** φυσικές δραστηριότητες όπως μεταφορά ελαφρών φορτίων, πλύσιμο παραθύρων, τρίψιμο πατωμάτων και σκούπισμα **μέσα στο σπίτι σας** ;

\_\_\_\_\_ **Ημέρες ανά εβδομάδα**

☐

Δεν υπήρξε μέτριας έντασης δραστηριότητα μέσα στο σπίτι → **Πηγαίνετε κατευθείαν στο 4<sup>ο</sup> Μέρος**

19. Πόσο χρόνο καταναλώσατε συνήθως σε μία απ' αυτές τις ημέρες, σε **μέτριας έντασης** φυσικές δραστηριότητες μέσα στο σπίτι σας;

\_\_\_\_\_ **Ώρες ανά ημέρα**

\_\_\_\_\_ **Λεπτά ανά ημέρα**

**4<sup>ο</sup> ΜΕΡΟΣ: ΑΝΑΨΥΧΗ, ΑΘΛΗΣΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ**

Αυτή η ενότητα αφορά σε όλες τις φυσικές δραστηριότητες που συμμετείχατε κατά τη διάρκεια **των τελευταίων 7 ημερών** μόνο για αναψυχή, άθληση, άσκηση ή στον ελεύθερο χρόνο σας. Παρακαλείσθε, να μη συμπεριλάβετε δραστηριότητες που έχουν ήδη αναφερθεί.

20. Κατά τη διάρκεια των **τελευταίων 7 ημερών**, πόσες ήταν οι ημέρες που **περπατήσατε** τουλάχιστον για 10 λεπτά τη φορά, **στον ελεύθερο χρόνο σας**; Παρακαλείσθε να μην υπολογίσετε το περπάτημα που έχετε ήδη αναφέρει.

\_\_\_\_\_ **Ημέρες ανά εβδομάδα**

☐

Καθόλου περπάτημα στον ελεύθερο χρόνο → **Πηγαίνετε κατευθείαν στην ερώτηση 22.**

21. Πόσο χρόνο καταναλώσατε συνήθως σε μία απ' αυτές τις ημέρες, **περπατώντας** στον ελεύθερο χρόνο σας;

\_\_\_\_\_ **Ώρες ανά ημέρα**

\_\_\_\_\_ **Λεπτά ανά ημέρα**

22. Σκεφτείτε μόνο αυτές τις φυσικές δραστηριότητες όπου συμμετείχατε τουλάχιστον 10 λεπτά τη φορά. Κατά τη διάρκεια **των τελευταίων 7 ημερών**, πόσες ήταν οι ημέρες που συμμετείχατε σε **έντονες** φυσικές δραστηριότητες όπως αεροβική γυμναστική, τρέξιμο, γρήγορη ποδηλασία ή γρήγορη κολύμβηση **στον ελεύθερο χρόνο σας**;

\_\_\_\_\_ **Ημέρες ανά εβδομάδα**

☐

Δεν υπήρξε έντονη φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο → **Πηγαίνετε κατευθείαν στην ερώτηση 24.**

23. Πόσο χρόνο καταναλώσατε συνήθως σε μία απ' αυτές τις ημέρες, σε **έντονες** φυσικές δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο σας ;

\_\_\_\_\_ **Ώρες ανά ημέρα**

\_\_\_\_\_ **Λεπτά ανά ημέρα**

24. Σκεφτείτε ξανά μόνο αυτές τις φυσικές δραστηριότητες όπου συμμετείχατε τουλάχιστον για 10 λεπτά τη φορά. Κατά τη διάρκεια **των τελευταίων 7 ημερών**, πόσες ήταν οι ημέρες που συμμετείχατε σε **μέτριας έντασης** φυσικές δραστηριότητες όπως ποδηλασία ή κολύμβηση σε κανονικό ρυθμό, και διπλό αγώνα τέννις, **στον ελεύθερο χρόνο σας**;

\_\_\_\_\_ **Ημέρες ανά εβδομάδα**

☐

Δεν υπήρξε μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο → **Πηγαίνετε κατευθείαν στο 5<sup>ο</sup> Μέρος : Χρόνος Ξεκούρασης**

25. Πόσο χρόνο καταναλώσατε συνήθως σε μία απ' αυτές τις ημέρες, σε **μέτριας έντασης** φυσικές δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο σας;

\_\_\_\_\_ **Ώρες ανά ημέρα**

\_\_\_\_\_ Λεπτά ανά ημέρα

### **5<sup>ο</sup> ΜΕΡΟΣ: ΧΡΟΝΟΣ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗΣ**

Οι τελευταίες ερωτήσεις αφορούν στο χρόνο που περάσατε καθισμένοι στην εργασία, στο σπίτι, την ώρα μελέτης και στον ελεύθερο χρόνο σας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει το χρόνο που περάσατε καθισμένοι σε ένα γραφείο, σε επίσκεψη σε φίλους, διαβάζοντας ή χρόνο που περάσατε **καθιστοί ή ξαπλωμένοι** βλέποντας τηλεόραση. Μη συμπεριλάβετε το χρόνο που περάσατε καθισμένοι σε μεταφορικό μέσο στον οποίο έχετε ήδη αναφερθεί.

26. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 7 ημερών, πόση ώρα συνήθως περάσατε **καθιστοί** σε μία εργάσιμη ημέρα;

\_\_\_\_\_ Ώρες ανά ημέρα

\_\_\_\_\_ Λεπτά ανά ημέρα

27. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 7 ημερών, πόση ώρα συνήθως περάσατε **καθιστοί** σε μία ημέρα μέσα στο Σαββατοκύριακο;

\_\_\_\_\_ Ώρες ανά ημέρα

\_\_\_\_\_ Λεπτά ανά ημέρα

**Αυτό είναι το τέλος του ερωτηματολογίου, σας ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας.**